مصطفى محرم



أثره في الجسم والعقل .. وطريقة إبطاله

الطبعة الخامسة

منقحة ومزوَّدة بأحدث الأبحاث العلمية

الناشر
مكتبة وهبة
١٤ شارع الجمهورية - عابدين
القاهرة - ت - ٣٩١٧٤٧٠

الطبعة الخامسة

١٤١١ هـ - ١٩٩١ م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

﴿ ... وَلَا تُلْقُوا۟ بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ ﴾

« صدق الله العظيم »

حكمة

« لا يكتب الإنسان كتاباً فى يومه إلا قال في غده : لو غُيِّرَ هذا لكان أفضل . ولو زِيدَ هذا لكان أحسن . ولو نقص هذا لكان أصوب .

وهذا أبلغ العبر . وهو دليل على استيلاء النقص على كل البشر » .

« ابن خلدون »

* * *

لهذا أنصحك بقراءة الطبعات الجديد دائماً . ولا تقنع بقراءة الطبعات السابقة .

* * *

إهداء

إلى النفوس الأبية . التى ترفض الاستعباد - أياً كانت نوعيته - ولو فى صورة سيجارة .

إلى العقول الواعية التى ترفض قيود العادة - أية عادة - ولو عادة التدخين .

إلى الأجسام الصافية التى ترفض التلوث بقذارة النيكوتين .

إلى الأنوف الشمّاء التى تتقزز من رائحة التبغ الكريهة .

إلى شباب هذا الجيل . الذى نحرص على نقائه . وشفافيته . وآدميته .

.. أهدى هذا الكتاب .

مصطفى محرم

* * *

عزيزى القارىء ..

أنا لا أكتب لك من فراغ ، فقد قرأتُ لك مئات الكتب والأبحاث وآلاف النشرات والمحاضرات . وأصدرتُ عدة صحف لمكافحة التدخين منها : البشير . الدعاية . مجلة المجلات . العدالة . الكاشف . الحسان . العروبة . كلها أصدرتُ منها أعداداً خاصة عن التدخين : أضراره . وطرق الخلاص منه . وتجارب التائبين عنه . وأنشأتُ « جمعية مكافحة التدخين » منذ ٥٠ عاماً . وشاركتُ رعيل المجاهدين لمحاربته : الدكتور شخاشيرى . والدكتور الشرباصى والدكتور محمود فريد وإبراهيم دسوقى أباظه (باشا) والأساتذة سلامه موسى . منيرة ثابت . فائق الجوهرى .. إلخ ، وكلهم سبقونى إلى دار الحق .. ويسعدنى أن يحمل الشعلة أعلام هذا الجيل : صلاح منتصر . أنيس منصور . نبيل عصمت . ثريا حنفى . الدكتور ممدوح جبر . الدكتور إسماعيل السباعى . الدكتور الجوجرى .. إلخ .

وإنى أُحمّل الأمانة أكثر للأدباء والكُتّاب . إذ ليس من السهل تغيير عادات الناس وتطبيعهم بعادات أخرى فهذه قدرة لا يبلغها العلم وحده .. ولكن هناك درجات من المواهب الأدبية والفكرية يبلورها القدرة على التعبير فتستطيع تغيير عادات الذين يقعون تحت سحر الكلمات ..

المؤلف

* * *



فى ندوة جمعية مكافحة التدخين : صورة تذكارية منذ ٤٠ عاماً يظهر فيها المؤلف (يحمل لافتة ممنوع التدخين) والى يمينه الدكتور شخاشيرى والدكتور السبكى والدكتور محمود فريد ..

* * *

إنك لن تستفيد من هذا الكتاب إطلاقاً إذا قرأته قراءة عابرة . عليك أن تقرأه أكثر من مرة فى مكان هادىء . قراءة المتمعن . المتأمل . وركِّز أثناء القراءة كل فكرك فى سطوره . لا تدع ذهنك يشرد لحظة واحدة . وإذا فُرِضَ وأفلت منك الزمام فى شاردة أو واردة . فارجع فىَ التو وأعد قراءة ما فاتك .

مقدمـــة

هذا القاتل

كيف يدين أهل الأرض من مختلف الأديان لإله جديد يسمى « التبغ » ، وكيف أصبح هذا الإله معبود ملايين البشر ينفقون فى سبيله صحتهم ومالهم بسخاء ؟ هذا هو الذى حيَّر علماء العالَم وأفزعهم فقاموا ينشرون تجاربهم التى تثبت أثر التدخين الرهيب فى أجساد الناس وعقولهم وتحث الحكومات المتحضرة على محاربة ذلك الإله البغيض وتخليص المجتمع من عبوديته .

ولكن يبدو أن حُكَّام العالَم يدينون هم الآخرون بالولاء لـ « التبغ » ولذلك تركوا الشعوب تحترق على مذبحه . بل ساروا فى مقدمة الموكب يحترقون مع شعوبهم ليكونوا قدوة شريرة لرعاياهم . فالثابت تاريخياً أن الملك إدوارد السابع ملك إنجلترا توفى عام ١٩١٠ عن ٦٩ سنة متأثراً بنزلة شعبية حادة لأنه كان يدخن ٢٠ سيجاراً ضخماً يومياً . ثم الملك جورج الخامس الذى مات بنفس الداء عام ١٩٣٦ ، وبعده جورج السادس الذى أصيب بسرطان بالرئة أودى بحياته فى عام ١٩٥٢ وكان يدخن ٤٠ - ٥٠ سيجارة يومياً .. وهكذا قضى التدخين على ملوك إنجلترا خلال القرن العشرين .

المؤلف

* * *

شكر ورجاء

لا شك أن إصدار طبعة جديدة من هذا الكتاب هو فرصة طيبة لتقديم الشكر والاعتراف بالجميل للأنصار والمشجعين والصحف النزيهة التى شملت مؤلفه بعطفها . ولأصحاب رسائل الشكر والتقدير الذين استفادوا منه .

بَيْدَ أن كل أمنيتى أن يقوم القارىء بنصيبه فى الدعوة إلى محاربة هذا المنكر . ولا يكتفى بأن ينقذ نفسه من شره ، وأنه ما دام يتمتع بصفة الآدمية ، فعليه أن يسعى لتطهيرها من هذا الوبال . لعلنا نستطيع أن نساهم فى شطر من الدعاية الاستقلالية التي تقوم أول ما تقوم على تحرير الجيل الناشىء من رِبقة العادات حتى لا يستسيغ العبودية فى أى مظهر من مظاهرها .

وإذا كان من دواعى فخرى أن كان كتابى الصغير ، مادة خصبة لجميع الذين كتبوا أو حاضروا فى موضوع التدخين . فإنه يكون أثلج لصدرى لو تكرموا بالإشارة إليه كمرجع متواضع أخذوا عنه . والله يحب المنصفين .

مصطفى محرم

* * *

الفصل الأول

التدخين

● نشأته وأصله واستعماله :

لم يُعرف التدخين فى الدنيا القديمة قبل أن يستكشف « كرستوف كولومب » القارة الأمريكية . فقد نشأ التدخين أول ما نشأ فى أمريكا الجنوبية . ولذلك يقرر المؤرخون أن كلمة « التبغ » مشتقة من كلمة « تباغو » ، وتباغو اسم جزيرة من جزر أنتيل فى المكسيك . وقد انتقل التدخين من أمريكا إلى أوروبا عن طريق البحارة الأسبانيين ومن ثَمَّ انتقل إلى آسيا . فسائر أنحاء المعمورة .

والواقع أن « كولومب » أرسل بذور التبغ إلى أسبانيا باعتباره نبات طبى فيه فوائد لبعض الأمراض . بَيْدَ أن الفكرة تطوَّرت فأساء العالَم استعماله ونسى الغرض الأساسى الذى نُقِلَ بسببه من العالَم الجديد .

والتبغ نبات من الفصيلة الباذنجانية ذو ساق أسطوانى قاتم وأوراق بيضاوية لزجة كبيرة الحجم وله رائحة كريهة مخدرة ، وهو يتركب من عدة مواد منها : النيكوتين والبريدين والبوتاس والنيكوتيانين والكولليدين والأيدروچين وأوكسيد الكربون وحامض البروسيك وكلها سموم خطرة . وأشدها فتكاً بالجسم «النيكوتين » وهو الجزء الهام فى التبغ . وهو عبارة عن سائل زيتى شفاف لا لون له كثير الكثافة طعمه حرِّيف لذَّاع ورائحته كريهة ويُعَد بالنسبة للسموم الخطرة فى المرتبة الثانية بعد حامض البروسيك الذى هو أفتك السموم حيث تكفى نقطة واحدة منه على اللسان لقتل الإنسان فى الحال .

* * *

● عقوبة الإعدام :

ولقد كان التدخين فى مبدئه عادة حقيرة ينبذها جمهور الناس حتى إن الملوك والسلاطين الذين بدأت تُعرف فى عهودهم كالسلطان مراد الرابع وجاك الأول

ملك إنجلترا والشاه عباس الصفوى ملك إيران وغيرهم من الملوك المعاصرين منعوا شربه وعطلوا أسواقه وحاربوا تجارته بل تطرّف بعضهم وفرض عقوبة الإعدام على متعاطيه . لذلك اقتصر أول الأمر على طبقات وضيعة منبوذة شأنه شأن الأفيون والحشيش فى مصر الآن . بَيْدَ أنه انتقل تدريجاً من السفلة والرعاع إلى سائر الطبقات ، إلى أن شاع استعماله شيوعاً يدعو إلى الدهشة والحسرة والتأمل .. فارتفع عنه الحَجر العُرفى والمنع الدولى . واضطرد استعمال التبغ فسرى إلى كثير من الطبقات . حتى إلى بعض الأطباء ورجال الدين . وأهل الحصافة والرأى .

* * *

● إيراد للدول :

ومما يجدر ذكره أن أول مَن جعل من الدخان مورد إيرادات لخزانة الحكومة هو جاك الأول ملك إنجلترا . ومن الغريب أنه كان من ألد أعداء التدخين . وكان يصف رائحة الدخان بأنها تشبه رائحة الجحيم ، فعمد لكى يمنع انتشاره فى البلاد إلى فرض ضريبة باهظة على هذا النوع من المحصول ، فوجد بعد حين أن التدابير التى اتخذها بفرض هذه الضريبة لم تستطع أن تحول دون استهلاك الدخان فى أنحاء بلاده . بينما أخذت الأموال فى الوقت نفسه تتدفق إلى خزانة الدولة .

وسرعان ما ذاع المثل الذى ضربه الملك جاك الأول لمحاربة الدخان فى مختلف بلدان العالم . وتحوّلت المسألة من محاربة التبغ إلى اعتباره مصدر إيراد للدولة . ثم تدرج الأمر على مدى الأيام وأخذ التدخين ينتشر وتروج تجارته .

وقد كان الدوق مانتو جورجونزا أول مَن قرر تعهد صناعة الدخان واحتكاره . ثم اتُبِعَ هذا النظام إثر ذلك فى جمهورية ڤينيسيا .

وعلى ذلك يكون تاريخ النظامين فى إنتاج الدخان سواء أكان الاحتكار أو الضريبة ، يرجع إلى ما يزيد على ثلاثمائة سنة .

* * *

● نشأة التدخين فى مصر :

جاء فى « لطائف أخبار الدول » للإسحاقى : أن الدخان عُرِفَ لأول مرة فى مصر سنة ١٠١٢ هـ وهو مؤرخ معاصر لذلك الوقت . وذكر رأيه فى الدخان فقال : « إن الدخان مضر بالأبدان . وهو يحبس الطباع . ويُضعف الرغبة الجنسية . مُسَوِّد للأسنان . مُهَرِّب لملائكة الرحمن . يُورث النتن فى الفم والمعدة . ويُظلم البصر .. إلخ » .

وكانت تصدر أحياناً أوامر بمنع تعاطيه جهاراً ، فقد ذكر الجبرتى فى حوادث عام ١١٥٦ هـ : « أن الوالى العثمانى أصدر أوامر بمنع شرب الدخان فى الشوارع وعلى الدكاكين وأبواب البيوت . وشدَّد فى النكال بمن يفعل ذلك » .

ولكن فى أواخر العصر العثمانى انتشر الدخان بين الرجال والنساء . وكانت النارجلية من ضمن أمتعة العروس . وقد مهر الصنَّاع المصريون فى صناعة الأراجيل . وانتشرت تجارة التبغ والفحم والعنبر . وزادت أرباح أصحاب المقاهى .

واشتغل الفلاحون بزراعة الدخان ، وفى ٢٥ يونية سنة ١٨٩٠ صدر أمر عال بمنع زراعة الدخان فى مصر . وألحق به أمر آخر فى ١٢ مايو ١٨٩٢ ينص على عقاب مَن يزرع دخاناً أو تمباكاً بغرامة ٢٠٠ جنيه عن كل فدان . أو جزء من الفدان ، ومصادرة الزراعة وإتلافها . وفُرِضَت ضرائب على الدخان المستورَد . وبذلك زاد دخل الحكومة زيادة هائلة .

وفى منتصف القرن التاسع عشر عرف المصريون طريقة لف التبغ فى ورق رقيق . كان وما زال يُستورَد من أوروبا . وفى أواخر القرن المذكور ظهرت مصانع لف السجائر .

* * *

● أساليب المدمنين :

وللمدمنين أساليب عديدة فى استعمال التبغ ، فمنهم مَن يدخنه على هيئة سجاير أو سيجار وهما الأكثر شيوعاً . ومنهم مَن يدخنه فى « غليون » وبعضهم يلوكه أو يستنشقه بعد إضافة جانب من النطرون أو النوشادر إليه .

ومنهم مَن يضعه فى عسل بطريقة خاصة ليزيد فى تأثيره ثم يدخنه فى نرجيلة (شيشة) أو جوزة وهو ما يسمى بالدخان المعسل .. إلخ - وما من طريقة من هذه الطرق أو سواها إلا وثبت ضررها - وإن تباين مقدار الضرر فى كل منها - ثبوتاً لا يقبل الجدل . رغم أن بعض المدمنين يحاول الدفاع عن النـوع الذى يتعاطاه ، فلقد سمعتُ من أحد « المشايخ » فى معرض دفاعه عن إدمانه السعوط (النشوق) أنه يمنع الصداع وآلام الأسنان ويمنع الخمول والميل للنعاس ، ولقد ذكرنى دفاعه هذا بالقصة التاريخية المشهورة عن الملكة كاترين دى مدسيس إذ كانت هذه الملكة أول مَن استعمل التبغ كنشوق [١] . فقد كانت مصابة بصداع مزمن ووجدت فى أول الأمر مخففاً لآلامها فى هذا المُخَدِّر ، ولكنه - ككل مخدر آخر - سرعان ما فقد تأثيره فاضطرت الملكة أن تلجأ للمزيد منه . وهكذا حتى جاء اليوم الذى لم تنفعها أكبر كمية منه . بل وجدت نفسها أمام مرضين : مرض الصداع ومرض المُخَدِّر .

والقوانين المصرية تُحَرِّم زراعة الدخان . ومن هنا كان سر ارتفاع أثمانه لفداحة الضريبة الجمركية عليه . ومن هنا أيضاً كان الغش الذى تلجأ إليه بعض شركات الدخان بإدخال عناصر غريبة إلى صناعته وخلطه بالقش والحُصر القديمة وأشياء أخرى يعرفها الغشاشون مما يزيد فى مضار التدخين ويُعَرِّض المدخن لشر الأمراض .

ولسنا نتجنى على هذه الصناعة البغيضة بذكر ذلك الغش . فنحن لم نُلِمّ بهذه الطرق إلا بعد أن كشفت عنها الحوادث فى إحدى السنوات الماضية ، حيث ضُبِطَت شركة من شركات الدخان كانت ترسل مَن يبتاع لها الحصير القديم من مخلفات المساجد التى كانت تطرحها وزارة الأوقاف فى مزادات علنية ... أجل

(١) لذلك يسمى التبغ عند بعض الفرنسيين « حشيش الملكة » ويسمى مسحوقه « سعوط الملكة » .

ضُبِطَت كميات هائلة من هذا الحصير فى مخازن إحدى الشركات . وبتحليل السجاير التى كانت تنتجها هذه الشركة وُجِدَت أنها تحوى كمية كبيرة من قش الحصير ، ويومها كانت مصر منغمسة فى حمأة الفساد ووحل الرشوة . فلعب المال دوره فى كم الأفواه عن إذاعة تلك الأنباء .

وهكذا يبلغ استهتار بعض الشركات بصحة المواطنين فتضن حتى بالقش الجديد لخلطه بدخانها .

* * *

● تجارة السبارس :

فإذا أضفتَ إلى هذه الأساليب « تجارة الأعقاب » (السبارس) التى يباشرها الغلمان علانية تحت سمع الدولة وبصرها . لأدركتَ أي خطورة تتعرض لها حياة المدخن فى هذا البلد ، ولا تحسبن أن هذه الأعقاب (السبارس) تُجمع لحساب نفر من الصعاليك .. كلا ، إنها تجارة كبيرة .. يتجمع منها ملايين الجنيهات كل عام تبدأ حقيقة بالصعاليك . ولكنها تنتهي إلي مخازن شركات كبيرة فتدس بين لفائفها الفاخرة المنمقة ليدخنها الأغبياء على أنها أجود أنواع الدخان التركي أو الڤرچينى .

وفى أمريكا .. لا يمر عام إلا ويُقَدَّم أحد أصحاب شركات السجاير للقضاء . لإنتاجه نوعاً من السجاير يثبت أنه يصنعه من الأعقاب ، أما عندنا فلا يحدث ذلك .. ليس لنزاهة شركاتنا ونظافتها . ولكن لغفلة القانون .

* * *

الفصل الثاني

تأثير التدخين فى الجسم

هذا الفصل مُدّعم ببحوث وتجارب العلماء الذين لا شأن لهم بالمعارك الاجتماعية بين أنصار التدخين وأعدائه ، فقد جعلوا أبحاثهم بمعزل عن هذا المعترك وجاءوا بالنتائج الآتية :

ليست مساوىء التدخين من البساطة بالقدر الذى يسمح له بكل هذا الذيوع والانتشار . بل هو فى الواقع عادة مستهجَنة بشعة ، ولو أن ذيوعها بين الناس رفع الكثير من البشاعة عن الأنظار ، إلا أن ضرر التبغ أمر متفق عليه بين ثقات الباحثين لمنافاته لفطرة الخليقة ولما تحتويه بعض عناصره من سم ناقع حتى لقد قرّر أحد الباحثين أن مقدار النيكوتين الموجود فى سيجارة واحدة لو استُخْرِجَ وأكله كلب لهلك ، مع أن الكلاب من أقوى الحيوانات تحملاً للسموم .

وأنت لو أتيتَ بقطعة من القماش الأبيض الناصع ونفختَ عليها جزءاً يسيراً من دخان التبغ لتغيَّر لونها فى الحال إلى أصفر قاتم ، ولو أنك عمدتَ إلى « غليون » أحد المدخنين وكسرته لهالكَ ما تجمَّع على جوانبه من قاذورات ، ولو حدثتك نفسك بأن تُدنى تلك القاذورات من أنفك لانتابك دوار من أثر ما ينبعث منها من رائحة نتنة !!

فإذا كان هذا هو أثر الدخان فى الأجسام غير الحسّاسة ، فما ظنك بأثره فى أنسجة الإنسان الحيوية كالنسيج الرئوى مثلاً ؟ !

إن الحيوان نفسه يهرب ويفزع إذا وصل إلى مجارى تنفسه جزء بسيط من الدخان ، فكيف بالإنسان الذى هو أشف طبعاً وأقل احتمالاً من الحيوان .

* * *

● خط الدفاع الأول :

المعروف أن الفم ومحتوياته هو خط الدفاع الأول للجسم ، وقوام هذا الخط اللّسان والأسنان والحنجرة والبلعوم واللهاة والغدد اللعابية ، وهى كلها مبطنة بغشاء مخاطى شديد الحساسية . وتتوقف صحة الجسم على سلامة هذه الأجزاء ، لأننا بها نميِّز أنواع المأكل والمشرب ونعرف الجيد منها والردىء ، كما أنها مصدر تنظيم اللعاب الذى يعمل على تحويل المواد النشوية إلى دكسترين وسكر ، وتيسير عمليتى المضغ والازدراد . وهذه وظائف كلها خطيرة الشأن . وعلم الوقاية يقضى بألا نمس هذه الأعضاء بسوء ، فما بالك والتدخين من أهم العوامل التى تُفسد عليها هذا النظام فهو واضح التأثير على كُريَّات أعصاب الغُدد اللعابية وكُريات الغشاء المخاطى .. إذ يشلها ويُبطل عملها . ويُحدث بها اضطرابات والتهابات فيشعر المدخن بجفاف فى الحَلق . وأحياناً بغثيان أو دوار أو يتفصد جسمه بالعرق .

* * *

● الجهاز الهضمى :

هكذا ينهار خط الدفاع الأول للجسم . ويبدأ التدخين فى ضرب مواقع الخط الثانى ، وهو الجهاز الهضمى ، إذ أن الاضطراب الذى أحدثه التدخين فى الغُدد اللعابية يُقَلِّل من إفرازها ويكوِّن الجفاف الذى يتعذر معه المضغ الجيد والازدراد . وتُفقد الشهية . ويتغير تفاعل اللعاب تدريجياً إلى شبه حمضى . بعد أن كان قلوياً . مما يعطل وظيفة اللُّعاب التى هى تحويل النشويات إلى دكسترين وسكر . وبذلك تنحدر النشويات إلى المعدة غير مهضمة . فتسبب تلبكاً واضطراباً فى عصير المعدة الهاضم فتزداد حموضته ، وقد ينتهى إلى إحداث قُرحة فى المعدة . أو كما يقول الدكتور باركلى مونبهان : « إن للتدخين أكبر أثر فى إحداث قروح المعدة فهو يؤثر فى غُدد المعدة فيزيد إفرازها للعصارة التى تحتوى على حامض الهيدروكلوزيك ، وتلك الزيادة لا تدعو إلى تقرح المعدة فحسب . بل هى تقف حجر عثرة فى سبيل شفائها فى حالة الإصابة بها » .

* * *

● تقصير العمر :

وهكذا تتوالى ضربات التدخين . وتزحف على سائر أعضاء الجسم . فيحدث التصلب فى الأوعية ويرتفع ضغط الدم ويضطرب القلب وقد تحدث للمدخن الذبحة الصدرية نتيجة انقباض الشريان التاجى المغذى لعضلات القلب أو انسداده بتأثير التدخين . مما يؤدى بالمدخن إلى الوفاة قبل أن يحين أجله .

وقد صدرت نشرة طبية بريطانية بتاريخ ١٩٧٦/١٢/٢٢ تقول : إنه بعد دراسة استمرت ٢٠ سنة ثبت أن خطر الموت بالنسبة للمدخنين فى سن أقل من السبعين يصل إلى ضعفه عند مَن لا يدخنون .

ولقد قام الأستاذ ريموند بيرل بإنشاء سجل خاص بجامعة « چون هوبكنز » بأمريكا . سجل فيه ١٢٠ ألف حالة للمدخنين . وأثبتت كل ما يتعلق بصحتهم وأمراضهم وأخلاقهم وخلص بالنتيجة الآتية : « يؤثر التدخين على حياة الإنسان أثراً بالغاً فتقصر حياة المدخن قصراً يتناسب مع كمية التبغ الذى يدخنه » .

ولقد جاء فى التقرير السنوى الذى نشرته إدارة الصحة والرعاية الاجتماعية بأمريكا : أن عدد الأمريكيين الذين توفوا خلال عام ١٩٧٧ نتيجة إصابتهم بأمراض التدخين حوالى ٣٢٠ ألفاً ، وأن ١٠٪ من المرضى الأمريكيين يرجع السبب المباشر لمرضهم إلى إدمانهم التدخين .

كما أعلنت كلية الطب الملكية البريطانية فى تقرير خطير أصدرته عام ١٩٧٧ أن كل سيجارة تختصر من عمر المدخن ٥ دقائق ونصف وأن التدخين أدى إلى وفاة ٢٥ ألف شخص فى ذلك العام .

كما أوصت كلية الطب بتغيير التحذير المكتوب على علب السجاير وهو « التدخين يدمر صحة الإنسان » واستبدلت به عبارة : « السجاير سبب سرطان الرئة والنزلات الشعبية وأمراض القلب » .

ودعت الكلية فى تقريرها إلى حظر بيع السجاير لأقل من ١٦ سنة . وفرض قيود على التدخين فى الأماكن العامة وإجراء البحوث الخاصة بتشجيع المدخنين على الامتناع عن التدخين .

* * *

● التدخين والقلب :

ثبت علمياً أن العلاقة وثيقة بين التدخين وأمراض القلب . فقد ظلت جامعة واشنطن حتى عام ١٩٧٧ فى تجارب متواصلة حتى كشفت عن أسباب تأثر القلب بالتدخين . وقد اعتمدت هذه التجارب على حقيقة معروفة ؛هى أن عملية ضخ الدم التى يقوم بها القلب تنشط بإفراز هرمونين معروفين . هما الأدرينالين والنوادرينالين . لذلك بدأت التجارب بتسجيل نسبة هذين الهرمونين فى دماء عشرة متطوعين قبل – وأثناء – وبعد التدخين . فكانت النتيجة ارتفاعاً حاداً فى إنتاج الهرمونات بعد ١٠ دقائق من بدء التدخين . مع ارتفاع النبض وضغط الدم في نفس الوقت . ولكى يتأكد العلماء من أن التدخين هو السبب الأول لحدوث هذه الظاهرة تعمدوا تقديم سجائر مزيفة للمتطوعين فلم تحدث هذه التغيرات .

ومن ثَمَّ انتقلت التجربة إلى مرحلة أخرى . لإثبات أن القلب يتأثر بنسبة الهرمونين تأثيراً مباشراً بدون وجود أى عنصر كيماوى آخر فى التدخين ، فحقنوا المتطوعين بأنواع من العقاقير تُوقف تنشيط القلب بفعل الهرمونين . فلم يتأثر القلب نتيجة لتأثير العقاقير . وبعد تكرار التجربة تأكد العلماء أن ارتفاع معدل إفراز الهرمونين المذكورين بسبب التدخين هو المسئول الأول عن إصابة القلب بالإرهاق ، وتدهور حالة الشرايين التاجية . هذا رغم أن وظيفة هذين الهرمونين تتعلق بتنشيط عمل القلب لضخ الدم فى الجسم . لكن زيادة نسبتهما أثناء التدخين تُشَكِّل عبئاً ثقيلاً على القلب . يختلف عن وظيفتهما الطبيعية .

وقد وصف مؤلفون كثيرون حالات كثيرة لمرضى يشكون من اضطرابات فى عصب القلب . كالخفقان وتوقف دقات القلب وعدم انتظامها . وأثبتت التجارب أن جميع هذه الاضطرابات تحسنت بعد إبطال التدخين .

والواقع أن علل القلب تجد مرعاها الخصب بين المدخنين . إذ أن التدخين يُقَلِّل من مقاومة الإنسان لمرض السل ويُشَوِّش ضربات القلب ، وقد قرر الأطباء أن ٢٥ ٪ من المدخنين مصابون بالخفقان وعدم انتظام النبض .

* * *

● الذبحة الصدرية وضغط الدم :

قام بعض العلماء من أمثال « رالى » و « أيونهايمر » ببحوث عديدة لتفسير حدوث الذبحة الصدرية بعد التدخين . فوجدوا عند فحص حالة المرضى المتعرضين لهذه النوبة أنه يحدث فى الدورة الدموية عندهم ضيق فى الأوعية الدموية . كذلك فى الشرايين التاجية . كما يحدث ارتفاع فى ضغط الدم . وثبت أن جميع هذه الأعراض تظهر بعد التدخين .

وقد أجرى الدكتور « جيرهارد فنتسمر » من كبار العلماء الألمان بحثاً عن « ضغط الدم » أثبت فيه أن التدخين من أهم العوامل المسببة لضغط الدم . لأن مادة النيكوتين تعمل على تضييق الدورة الدموية . كما وصف العالِم « وست » حالات من الذبحة الصدرية بعد التغالى فى التدخين . وقال إنه فى هذه الحالات تكون النوبات أكثر عنفاً وإيلاماً من حالات الذبحة العادية . وتستمر لمدة أكثر .

وقد أُجريت أبحاث كثيرة لإحصاء عدد المدخنين من بين المرضى الذين يشكون من ذبحة صدرية فوجد « چونسون » أن ٧٠ ٪ من ٦٠٠ مريض يشكون من الذبحة الصدرية كانوا مدخنين ، ويتفق فى هذا الرأى « انكليش » حيث وجد أن نسبة الذبحة الصدرية تزيد كثيراً فى المدخنين عنها فى سائر الناس ، وخصوصاً المدخنين الذين يقلون عن ٥٠ عاماً .

● السرطان والتدخين :

فى عام ١٩٥٤ تناقلت صحف العالم نبأ الكشف العلمى الجديد الذى يُثبت وجود علاقة بين التدخين وبين سرطان الرئة . ولقد أثار هذا الكشف الخطير أول ما أثار شركات السجاير ، فحين أكدت الدوائر العلمية العلاقة الوثيقة بين إدمان التدخين وإصابة المدخنين بمرض سرطان الرئة . ساد الذعر مئات الملايين من المدخنين فى شتّى أنحاء العالم . وظهرت نتيجة هذا الذعر بين يوم وليلة فى إيرادات الشركات التى تصنع لفائف التبغ . فمن المدمنين مَن بلغ به الجزع مبلغه فكفَّ عن التدخين فوراً . ومنهم مَن قَلّل من كمية السجائر التى يدخنها .

والحكومة البريطانية تحصل سنوياً على أكثر من ٦٠ مليون جنيه كضريبة على الدخان . لذلك كانت فى مقدمة حكومات العالم اهتماماً بالتأكد من صحة هذا الكشف العلمى فكلفت لجنة من كبار الأطباء المعروفين بالدقة العلمية لدراسة الموضوع . وفرغت اللجنة من دراستها وأخطرت المستر « ماكلويد » وزير الصحة البريطانى بأن التدخين هو السبب الأول للإصابة بسرطان الرئة وهو المرض الذى لاحظ الأطباء انتشاره بكثرة فى السنوات الأخيرة مما حدا بالأطباء إلى دراسة عوامل ازدياده . فكانت النتيجة اكتشاف أثر التدخين فى سرطان الرئة . بعد أن ظل العلماء يتخبطون فى معرفة الأسباب التى تؤدى الى الإصابة بالسرطان . وفى فبراير سنة ١٩٥٤ صرَّح دكتور « هوارس جورلس » طبيب أول مصحة لندن فى مؤتمر « أمراض الأجهزة التنفسية » بأن عدد ضحايا سرطان الرئة فى المنطقة التى يعمل فيها . قد زاد ثلاثة أضعاف عدد ضحايا السل ، وإذا لم يهبط معدل الوفيات فإن أكثر من مليون مدخن سيكونون من ضحايا سرطان الرئة فى السنوات الباقية من القرن العشرين .

هذا أهم ما جاء فى تصريحات الدكتور « هوارس » وهى إلى جانب تقارير كبار أطباء العالم طوال ٣٠ عاماً تؤكد أن ليس هناك مجال للشك فى أن التدخين يسبب السرطان .

* * *

● الشفة ، والمثانة ، والكبد ... إلخ :

لما كان التدخين يزيد إفرازات اللعاب فى مبدأ الأمر ثم يحدث رد الفعل فينقصها ، فإنه يترتب على ذلك تهيج غشاء الفم المخاطى وخشونته . فيحدث التهاب اللثة وجفاف الفم . ويؤدى فى أحوال كثيرة الى أورام فى الشفة تُعرف بـ « سرطان الشفة » وأكثر ما يُصاب بهذا السرطان مدمنى التدخين المصابين بالزهرى .

وتُثبت الأبحاث المعتمَدة من الاتحاد الدولى لمكافحة السرطان أن التدخين من أهم أسباب سرطان التجويف الفمى والحنجرة والمرىء والكبد والمثانة والبنكرياس ، كما يُحدث تغيرات بالأغشية المبطنة للشُعَب الهوائية تؤدى إلى أورام سرطانية . ومن الممكن تلافى ذلك بالإقلاع عن التدخين .

* * *

● الضعف التناسلى والعقم :

قال العالِم الأمريكى « آلتون أوشنير » إن النيكوتين يُقَلّل النشاط الجنسى للرجل والمرأة . وفى فرنسا وإنجلترا وصل العلماء إلى نفس النتيجة . ويضيف « أوشنير » أنه عالج كثيراً من المدخنين المصابين بأمراض الرئة . وكانوا بعد شفائهم وانقطاعهم عن التدخين يُصرّحون بأنهم سعداء بانقطاع السعال . والإغراق فى النوم .. ثم يهمسون فى أذنه أنهم فى الحقيقة سعداء أكثر لأنهم وجدوا رجولتهم تعود إليهم ...

وقد ثبت أن النيكوتين يؤثر على الجهاز العصبي وعلى الجهاز اللاإرادى المسئول عن جزء من العملية الجنسية . فيعمل على تنشيط هذا الجزء مما يؤدى إلى تقصير مدة العملية الجنسية . ويجعل المدخن الذى يعانى من ضعف جنسى أكثر ضعفاً . فإذا ما أقلع عن التدخين تحسنت حالته .

وإليك هذه التجارب العلمية :

١ - حُقِنَت فئران بمقادير بسيطة من النيكوتين فارتفعت نسبة العقم فيها ارتفاعاً ملحوظاً . وحتى مَن قُدِّرَ لها أن تنسل منها . ظهر العقم فى سلالاتها .

٢ - ذكر « جاكمار » أن أحد موظفى فابريقات التبغ التابعة للحكومة الفرنسية أُصيب بالعجز التام عن الجِماع . فلما استقال من وظيفته وانقطع عن التدخين عادت إليه قواه التناسلية .

٣ - فُحِصَت المادة المنوية لشاب مدخن فوُجِدَت عقيمة ، فلما انقطع عن التدخين أُعيدَ فحص مادته فوُجِدَت مخصبة .

٤ - لوحظ أن أكثرية مَن يشتغلون فى مصانع الدخان تحدث لهم أنواع مختلفة من الضعف التناسلى . وبعضهم - إذا أنسلوا أطفالاً - تموت ذريتهم فى مستهل حياتها .

٥ - ثبت أن النساء المشتغلات بمصانع التبغ - إذا قُدِّرَ لهن الحمل - يلدن غالباً قبل الميعاد . أو يحصل لهن (السقط) الإجهاض .

ونكتفى بهذه التجارب العلمية ونختمها بجملة « جونكور » التى قالها فى هذا الصدد : « توجد عداوة بين المرأة والتدخين . فمن أحبَ طرفاً منها فقد أضاع الطرف الآخر » .

* * *

● أمراض الفم والأسنان :

يغطى الدخان الأسنان بطبقة صفراء تُشَوِّه جمالها ، بل إن هذا الاصفرار يتكاثف فى كثير من الأحيان ، خصوصاً إذا كان المدخن مهمِلاً فى نظافة أسنانه ، فيُكَوِّن طبقة سوداء ذات منظر قذر .

والتبغ ذو أثر كبير فى إحداث المرض الذى يسمونه « تسويس الأسنان » ، ولما كان التدخين يزيد فى إفرازات اللعاب فى مبدأ الأمر ، ثم يُحدث رد الفعل

فينقصها ، فإنه يترتب على ذلك تهيج غشاء الفم المخاطى وخشونته ، فيحدث التهاب اللثة وجفاف الفم ويؤدى فى أحوال كثيرة الى أورام فى الشفة تُعرف بـ « سرطان الشفة » .

والتدخين يُفسد غالبًا حاسة الذَوق ، فنرى المدخن لا يشعر بطعم الأكل كما يجب ، ولذلك يميل إلى أكل التوابل والبهارات ، بما ينتهى به إلى تلف الشهية للأكل .

وزيادة على تلف الأسنان فإن رائحة فم المدخن لا تُطاق . وكم من الزوجات يصارحن أزواجهن باشمئزازهن من الرائحة النتنة التى تنبعث من أفواههم . حقيقة إن معظم الزوجات يمنعهن الحياء أو الخوف من التصريح بذلك ، إلا أن تأففهن لا يمكن أن يغيب عن بال الزوج الفطين عندما تستقبل الزوجة قبلاته وهى مُكْرَهة .

* * *

● السمع والبصر :

ومن المُشاهَد أن المدخن عندما يُفرط فى التدخين يشعر بألم فى الرأس يعقبه دائماً ضعف أو التهاب فى الأذنين أو العينين ، صحيح إنه فى أحوال نادرة يسبب التدخين العمى الكلى ، ولكنه كثيراً ما يُضعف أعصاب الجهاز السمعى إضعافاً تكون نتيجته فقدان السمع كلياً ، أو جزئياً .

ومن المؤكد أن بعض المدخنين يصابون بنوع من ضعف البصر « الإميليوبيا » وهذا الضعف يزول حالما يُبطلون التدخين ثم يعاودهم بمجرد عودتهم للتدخين مرة أخرى .

وقد أُجريَت مؤخراً فى المركز الطبى لأمراض العيون بجامعة « نانيس » بألمانيا الغربية دراسة علمية أثبتت أن التدخين يؤثر على قوة الإبصار بل فقدان البصر . ويقول « د . جارتنر » : إنه من بين ٢٨ شخصاً يدخنون . وُجِدَ ١٨

منهم مصابين بضيق فى الشرايين وشعيرات الشبكية وعدم انتظام سريان الدم فيها . ولم يجد هذه الظاهرة فى المرضى غير المدخنين . وأضاف : إن مضاعفات هذا الضيق تؤدى إلى تحجر الشعيرات الدموية فى شبكية العين . وفقدان البصر فى النهاية .

أما « د . تشارلز » بمعهد مايو الطبى بأمريكا فقد قال : إن النيكوتين يقبض جدران أوعية الدم فيقل ورود الدم إلى شبكية العين . فتعجز العين عن الرؤية فى الضوء الضعيف إلا بعد زمن يتراوح بين ربع ساعة إلى نصف ساعة ، ومن أجل ذلك ينصحون الطيارين فى كتب التدريب بالامتناع عن التدخين قبل الطيران فى اللّيل .

وكل مَن له دراية بعلم التشريح ، لا يمكن أن يرى أدنى مبالغة فى تلك النتيجة للصلة الوثيقة بين الأعصاب التى تصل تلك الحواس بعضها ببعض .

وفى إبريل عام ١٩٧٨ التقى بالقاهرة أكثر من ٦٠٠ أخصائى عيون . ناقشوا أحدث اكتشافات العلم عن أمراض العيون . وكان من أهم تحذيراتهم الخاصة بأمراض العيون : أن التدخين يؤدى إلى ارتفاع ضغط العين . والإصابة بالمياه الزرقاء .

* * *

● لماذا لا يموت المدخن ؟

إذا كان النيكوتين من المواد السامة الخطيرة . فلماذا لا يموت المدخن ؟

هذا هو السؤال الذى يحاول أن يخدع به نفسه كل مدخن . متحدياً به الأبحاث العلمية والإحصاءات والتجارب ، بل إن البعض يذهب إلى أبعد من ذلك فيدلل على نظريته بأنه يُدمن التدخين سنوات عديدة ولم يشعر بأى ضرر صحى (هو طبعاً يتجاهل الضرر المادى) ويضرب لك الأمثال بأناس يعرفهم على شاكلته .

ولكن العلم قد أثبت أن بعض الناس لا يظهر عليهم أثر السموم سريعاً ، فهذا الصنف من الناس يدخل النيكوتين فى أجسامهم ويسرى فى دمائهم تدريجياً ويتجمع شيئاً فشيئاً حتى يثور مرة واحدة منتهزاً فرصة وقوع الجسم فريسة مرض من الأمراض . فيُضعف مقاومته حتى ليعجب الطبيب المعالِج من شدة وطأة المرض وقوة مضاعفاته ، وأخيراً يعجز الطبيب عن إنقاذ المريض فتحدث الوفاة .. ويقررون أن هذه الوفاة حدثت بالحمى الفلانية مثلاً . وهم لو أنصفوا ورجعوا إلى تاريخ حياة المتوفى لقرروا أنه مات نتيجة تجمع النيكوتين وسريانه فى الدم وإضعاف مقاومة الجسم للمرض .

إن أغلبية المدخنين يموتون فعلاً من التسمم التبغى . لأن الموت ينجم من التسمم المزمن كما ينجم من التسمم الحاد سواء بسواء . ولو أن النتائج فى الحالة الأولى قد تتأجل سنوات طويلة فالمدخن الذى يموت قبل الأوان بعدة سنوات لا شك أنه ضحية للتسمم التبغى . كما لو أنه مات فى الحال من جرعة نيكوتين كبيرة ، هذا إلى جانب ما هو معروف من أن أجهزة الجسم لها خاصية إعداد نفسها لمقتضيات الأحوال ، لذلك يمكن أن تهىء الجسم لقبول أى سم بالتدريج حتى يتمكن فى النهاية أن يتقبل كميات كبيرة من هذا السم دون أن تظهر عليه آثاره الفتّاكة العاجلة . ولكن هذه المقاومة لا تلبث أن تنهار وتسلم أعضاء للجسم راضخة مكرهة .

لقد اتخذ البعض نظرية مقاومة الجسم للسموم لتبرير التدخين دون الخوف من الضرر ، ولو أن هذه النظرية كانت مطلقة - كما يزعمون - لكان معنى ذلك أن يُقبل الناس على تعاطى الأفيون بل والزرنيخ وسائر السموم بكميات تدريجية دون أى خوف .

* * *

● قتله التدخين :

ولعل من أنسب ما يمكن أن نختم به هذا الفصل ما كتبه محرر مجلة الثقافة الصحية (الأمريكية) عن رجل أصيب بالتهاب حاد فى الخلايا الأنفية فنصحه طبيبه بالإقلاع عن التدخين فوراً فرضخ الرجل لمشورة الطبيب ، وسرعان ما دبت العافية فى جسمه وتوردت وجنتاه ، وزالت عنه الأسقام ، ولكنه للأسف عاد إلى التدخين مرة أخرى ، وعاد النيكوتين يفتك به رويداً رويداً حتى وجدته زوجه ذات صباح فى فراشه جثة فارقتها الحياة .

لقد قال هذا الرجل قبل موته : « إنى أعلم ما فى التدخين من ضرر ، ولكن ما حيلتى والعادة أقوى من أن أستطيع مغالبتها » .

وهكذا راح المسكين ضحية عادة سخيفة . كان يستطيع لولاها أن يعيش صحيحاً معافى . لأنه من أسرة توارث أفرادها طول العمر . وما زال أفرادها الذين من سنه يعيشون حياة زاهرة سعيدة . أما هو فقد لقى حتفه قبل الأوان بسبب عادة سخيفة غلبته على أمره فلم تفلح الوراثة فى رد غائلة النيكوتين .

* * *

الفصل الثالث

الأولاد والتدخين

إن أولادكم هم شعاع من أرواحكم ، وقبس من نفوسكم ، وقطع من أكبادكم ، هم أغلى أمانة استودعكم إياها الوطن . وحق الأمانة أن تحفظوها وتردوها سليمة من كل عطب . فالواجب يحتم عليكم قراءة هذا الفصل من أجل مستقبلهم .

إذا نظرنا إلى منشأ عادة التدخين من الناحية الفلسفية وقفنا حيارى إزاء تعليلها وارجاعها إلى أصلها ، فإن التدخين متعب فى استعماله لا سيما فى بدء تعوده ، إذ لا تستسيغه النفس بسهولة ، هذا فضلاً عن ضرره وما يستلزمه تعوده من نقود تذهب فى الهواء .

إذا عرفنا كل ذلك .. تبادر إلى أذهاننا السؤال التالى : ماهو الباعث على التدخين إذن ؟؟

وأغلب الآراء على أن الباعث على ذلك فى أول الأمر هو القدوة السيئة وحب التقليد الأعمى بين صغار الأولاد ، فإن الصبى وهو على أبواب المراهقة ، تقوم به رغبة شديدة فى التشبه بالرجال وهو يرى معظم الرجال يدخنون بينما يرى الصغار ممنوعين عنه . فتتوق نفسه إلى ما ينتقل به من مصاف الغلمان إلى مرتبة الرجال . وينظر حوله فلا يرى نفسه مهما فعل ببالغ أجسامهم أو له مثل لحاهم أو شواربهم ، بينما يسهل عليه أن يضع بين أصابعه السيجارة ولو خلسة من والديه ، فيقدم على ذلك غير مقدِّر الهوة التى يتردى فيها بفعله . إذ أن وطأة التدخين على الصغار شديدة قاسية لا سيما وهم فى مستهل نضوجهم الجسمانى والعقلى .

فمن الثابت أن التدخين يعطل النمو الطبيعى للجسم والعقل ، وقد كتب فى ذلك الطبيب الأمريكى المشهور الدكتور « تشارلس براون » فقال :

من المُسَلَّم به أن الصبى الذى لم يكتمل نموه إذا اعتاد التدخين ولو باعتدال وحذر ، يتعطل نموه وتصيبه اضطرابات عصبية وضعف فى القلب ، ويضطرد ضرر التبغ المنهك على مر الأيام ، وعلى طول التمادى فى هذه العادة .

إن أعضاء الصبى التى لم يكتمل نموها لا تحتمل بأى حال وطأة السموم التى تتخلف من التبغ ، ولذلك كثيراً ما تُلفظ هذه السموم على شكل قىء أو سوائل تفرزها الأنف أو العين .

يقول رجال الأعمال : إن التدخين يُقعد الفتى عن إتمام واجباته ، فلا يُرْجَى نفعه فى أى ناحية من نواحى الحياة ، فالصبى المدخن يكون دائماً زاهداً فى العمل . غير قادر على الاضطلاع به لا سيما والغلمان دائماً يبدأون بتدخين اللفافات (السجاير) التى هى أضر أنواع التدخين ، وذلك لسهولة الحصول عليها .

إنى طالما تلقيتُ رسائل مبكية من آباء يتحسرون لاعتياد أولادهم التدخين ، وإنى أسرد هنا واحدة منها يبين فيها مدى ما يعتمل فى نفس كاتبها من ألم وتوجع على حالة ولده قال :

« كان ولدى صبياً نابهاً ذكياً نشيطاً مُجِّداً فى دروسه قبل اعتياده التدخين ، ولكن هذا الذكاء والنشاط قد خبا وحلَّ محله العجز التام عن فهم علومه ، واستذكار دروسه . ولقد انحطت نفسيته فهو لا يستحى أن يظهر بأقذر المظاهر ، وأخرق الثياب ، وقد ماتت فيه عذوبة الروح إذ كان شديد الولع بالموسيقى ، متقدماً فيها ، فأصبح راغباً عنها وعن كل ما يسمو بالنفس من فنون جميلة .

ولعلك يا سيدى تلتمس لى العذر لإزعاجك بقصة هذا الغلام إذ هو وحيدى الذى أعقد عليه لواء آمالى . وأنا أطمع فى عطفكم وآدميتكم لخلاص وحيدى من وبال هذه العادة المهلكه قبل أن يستفحل شرها أكثر من ذلك » .

والواقع أن ذلك الأب الحزين مُحقّ فيما قال لا سيما عن انحطاط نفسية ولده ، ويُعَزِّز قوله عن هذا الانحطاط ما تقرره محاكم الأحداث فى أحكامها كل يوم من أن الأولاد المجرمين جلهم من الذين تعوّدوا التدخين فى باكورة أعمارهم .

وقد صرّح مرة أحد قضاة محكمة الأحداث فى ديترويت بأن : « كل مَن يتتبع خطوات الغلمان المدخنين يتبين له بجلاء مدى بطش تلك العادة وقسوتها على نفسية الصغار ، فهى تهوى بمستواهم الأخلاقى إلى أحط دركات الانحطاط . ولذلك فمحاكم الأحداث لا يكاد يمثل أمامها صبى لا يدخن .

ورجال التربية والتعليم يقررون مثل ذلك بالنسبة للطلبة الذين يدخنون ، ولقد قامت إحدى الكليات بمقارنة بين تلاميذها الذين يرسبون دائماً فى الامتحانات النهائية فوُجِدَ أن ٨٦٪ من هؤلاء التلاميذ من الذين وقعوا فى شرك التدخين .

وإن المربين يلاحظون بعد ذلك أن مستوى الصحة ينحط بشكل فظيع بين الطلبة المدخنين ، حتى لقد تتبعت كلية « درتموث » خطوات طلأبها وقامت بإحصائية عنها عام ١٨٦٨ فأخذت بياناً بأسماء الطلبة الذين كانوا يدخنون إبّان الدراسة وتتبعت خطواتهم لمدة خمسين عاماً ثم خرجت بالنتيجة الآتية عام ١٩١٨ :

- بالنسبة للمدخنين :

كان متوسط عمر الذين ماتوا منهم فى خلال هذه المدة هو ٤٩ سنة و ٩ شهور

- بالنسبة لغير المدخنين :

كان متوسط أعمارهم هو ٥٩ سنة و ٤ شهور . أى بزيادة ١٠ سنوات تقريباً عن المدخنين .

ثم إن هذه الكلية واصلت إحصائياتها لخريجيها لمدة ستة أعوام متتالية فجاءت كل النتائج مؤيدة للنتيجة السالفة .

ومعنى هذا أن التدخين فى باكر العمر لا يعنى غير تقصير الأجل أو الموت قبل الأوان .

فنحن والحالة هذه نخرج من موضوع الأولاد المدخنين بأن أثر التبغ على الصغار أشد وأقسى بكثير منه على الرجال ، ونتيجته الحتمية هي تبلد الذهن وانحطاط النفس وضعف الصحة وقصر العمر . فإذا أضفنا هنا أيضاً ملحوظة لها خطورتها ، ألا وهى تدخين أعقاب السجاير أو تبادل السيجارة الواحدة بين عدة أولاد ، وهو ما يلجأ إليه الكثيرون منهم لا سيما الفقراء لما هو معروف عن قلة موارد الصبى الصغير التى تساعده على مشترى كفايته من هذا المخدر ، إذا أعطينا هذه الملحوظة الخطرة أهميتها التى تستحقها كانت النتيجة مرعبة حقاً ..

فتدخين بقايا (أعقاب) السجاير هو شر ما عُرِفَ من أنواع التدخين ، فإن كل السموم التى تفرزها السيجارة يتجمع أغلبها فى المؤخرة ، فإذا شربها إنسان كان كالمنتحر بالسم سواء بسواء ، أما تبادل السيجارة الواحدة بين عدة أولاد فمعناه انتشار الأمراض المعدية التى تجد الطريق لها ممهداً بالانتقال من فم إلى آخر .

* * *

● التقليد الأعمى :

من المؤلم أن نسبة المدخنين بين الأولاد ارتفعت فى السنين الأخيرة ارتفاعاً مخيفاً نتيجة للانحلال الخُلُقى . وضياع القيم بين الصغار والكبار . وهذا الضياع هو مسئولية الكبار . الذين يُدمنون التدخين أمام أبنائهم . فضلاً عن صور الشخصيات البارزة والأدباء والفنانين التى تظهر فى الصحف وعلى شاشات السينما والتليفزيون . وهم يدخنون بشراهة واستمتاع مفتعل . مما يجعل الأولاد المساكين يقعون فريسة التقليد . إعجاباً بهؤلاء النجوم .

ليت الكبار يمتنعون عن التدخين أمام الصغار - على الأقل - حتى يتجاوزوا مرحلة التمييز بين الطيب والخبيث .

* * *

الفصل الرابع

المرأة والتدخين

سيدتى : حافظى على جمالك ونضارتك وشبابك
بقراءة هذا الفصل بعناية . فالجمال والدخان ضدان .
وضعى نصب عينيك أن الرجل يريد أن يتنسم من
ثغرك عبير الحب والحياة . لا رائحة الدخان
الكريهة المنتنة .

إذا كان التدخين له كل هذا الأثر المفزع فى الرجال . فإن أثره فى المرأة أسوأ وأفظع ، فمن الثابت أن جهاز المرأة العصبى أضعف بكثير منه عند الرجل ، فهو أدق منه ، وبالتالى فهو أقل مقاومة ، وأكثر قابلية للتأثر بسموم التبغ . وقد صرَّح بذلك الدكتور « كمنيغ » ، فقال :

« إن السيدات اللَّواتى يقعن فى شرك التدخين قَلَّما تنجو إحداهن من اضطراب الأعصاب والأرق المزمن . فإن هذه العادة أشد ضرراً للمرأة منها للرجل ، فجهاز المرأة العصبى أضعف من جهازه ، ومزاجها أشف من مزاجه ، لذلك كثيراً ما تتشوَّه بَشرتها ويذهب رواؤها ويشحب لونها .

ولو أن النساء اندفعن فى تيار هذه العادة فإن الصحة العامة ومستقبل الأجيال سوف ينحط إلى أقصى دركات الانحطاط » .

وفضلاً عما يستتبع سوء الصحة الذى يُحدثه التبغ من زوال رونق الجمال ونضارة الشباب ، فإن للتدخين أثره المباشر على الجمال وبَشرة الإنسان . وقد قال البروفيسور « جوزيف برن » مدير أكبر دار للتجميل فى أوروبا :

« إن وجوه السيدات المدخنات تبدو عجفاء ضامرة ، وإذا تمكنت منهن هذه العادة المخيفة فإن بَشرتهن تجف وتبدو شاحبة مغبَّرة ، فتتجمع الغضون حول زوايا أفواههن ، وتتشقق شفاههن ، وتتدلى وتفقد لونها الأحمر القاني . أما عيونهن فينطفىء بريقها ، وتصغر أهدابها وتتراخى » .

إن يد المرأة البضَّة التى يُعجَب بها الرجل ، ويحرك منظرها أو ملمسها لواعج الشوق عنده ، إذا ما تجمعت بين أصابعها المادة الصفراء التى يخلفها الدخان أصبحت قذرة مشوَّهة تبعث على الاشمئزاز والنفور . وإن البَشرة الناعمة النضرة إذا اكتنفتها طبقات كثيفة من الدخان ، أصبحت مغبَّرة أشبه ببشرة عمال المناجم أو (أسطوات) الآلات البخارية ، وعربات الفحم .

وإن الثغر الطيب العبير ، العذب اللُّمَى ، الذى يتضوع الطِيب من ثناياه ، ينقلب إلى فوهة عفنة يأنف من رائحتها الحيوان ، قبل الإنسان ، إذا عكَّرت جوه رائحة التبغ البغيض .

هذا بعض ما يتركه التدخين من أثر فى الجمال الذى هو كل ما للمرأة أو أول عدة لها . ورغم ذلك فالمسألة لا تنتهى عند هذا الحد بالنسبة للمرأة ، بل هناك ما هو أخطر وأقسى مما يتعدى المرأة نفسها إلى ذُرِّيتها ويقضى عليهم وعليها .

ففى شهور الحمل كثيراً ما يؤدى التدخين إلى الإجهاض ، فرائحة الدخان تقضى فى أحيان كثيرة على الجنين ، حتى لوحظ أن بعض العاملات فى معامل الدخان كن يجهَضْنَ أو يلدن قبل الأوان . وحتى إذا أتم بعضهن شهور الحمل فهن لا يلدن إلا ذُرِّية سقيمة عليلة غالباً ما تُقْضَى وهى فى المهد ، أو تعيش عيشة الموتى بين الأحياء .

فالمرأة التى تدخن فى شهور الحمل هى امرأة مجرمة فى حق ذُرِّيتها ووطنها. فهى تورث هذه الذُرِّية الأسقام وتخلف لبلادها مشوَّهين أو متعطلين يعيشون عالة على بلادهم .

* * *

● تُرضع أولادها « د . د . ت » :

أغرب بحث علمى خرج من جامعة بنسلفانيا الأمريكية يؤكد أن الأمهات المدخنات اللاتى يُرضعن أطفالهن رضاعة طبيعية يُعَرِّضن أولادهن لتناول مادة « د . د . ت » السامة . لأن هذه المادة تُستخدم فى رش أشجار الدخان المزروعة وبالتالى تنتقل هذه المادة عن طريق لبن الأم إلى الأطفال .

يقول الدكتور كورسى : « إن أمهات هذه الأيام اللّواتى يُدَخِنّ إنما يقامرن بمستقبل أطفالهن ، ويوصدن دونهم أبواب الحياة والأمل .

أما إذا تأصلت عادة التدخين وأزمنت عند المرأة فلا شك أنها تنتهى بها إلى العقم » .

* * *

● سن اليأس :

نشرت مجلة « لانفست » الطبية البريطانية أخيراً دراسة لم يتطرق إليها البحث العلمى من قبل . وهى العلاقة بين التدخين وسن اليأس عند النساء . يُثبت أن المرأة المدخنة تصل إلى سن اليأس فى وقت مبكر عن غيرها .

وسن اليأس هى المرحلة التى ينقطع فيها الطمث عند المرأة . وما يصحب ذلك من ظواهر صحية مزعجة أقلها التعرض لأمراض الشريان التاجى . وقد اكتشف العلماء الذين قاموا بهذه الدراسة أن النيكوتين يؤثر على الجهاز العصبى المركزى . فيُحدث تغيرات فى إفراز الهرمونات يؤدى إلى التعجيل بظهور سن اليأس . كما يعمل على تنشيط الإفرازات الكبدية . إلى الحد الذى يجعلها تؤثر بدورها على عملية الاحتراق والبناء فى الهرمونات .

نعم .. لا يغر المرأة الصغيرة فتوتها . وقوة احتمالها فى سن الشباب . التى تؤجل ظهور أعراض التدخين . فإن نظرة منها إلى مدخن متقدم فى السن وهو يحشرج ويسعل توضح لها الصورة المخيفة القذرة التى تنتظرها بمجرد تقدمها فى السن بضع سنوات .

ليس أحرص من المرأة على الجمال والنضارة . فياعجبى كيف استطاعت المودة القذرة أن تُلهيها عن المصير المخيف الذى ينتظرها . وتُحيلها « مُدَخِنَة » بكل ما فى هذه الكلمة النابية من قذارة وأسقام . لعلها الإعلانات المجرمة التى ترسم نساء المواخير والكاباريهات وفى أفواههن السجاير وتسميهن « سيدات الطبقة الراقية » هذه الإعلانات من أكبر عوامل الفتنة بهذه المودة . ومن أول أسباب انتقالها إلى سيدات البيوت المفتونات بالتقليد الأعمى [1] .

* * *

● الأجِنَّة والتدخين :

ثبت علمياً أن الجنين يشعر وهو فى رحم أمه بكل ما يحدث فى البيئة المحيطة بالأم . وبالذات يتأثر بالملوثات التى تدخل رئة الأم . ويدفع ثمناً غالياً إبّان نموه إذا حكم عليه قدره أن ينتمى إلى أم مُدَخِّنة .

وقد أثبتت الأبحاث التى أجراها مجموعة من العلماء فى بريطانيا أن التدخين أثناء الحمل يُعَرِّض الجنين للتخلف العقلى والبدنى . فالمواد السامة الموجودة فى السجاير تؤثر عليه عن طريق تحديد نسبة الأوكسجين فى هيموجلوبين الأم . وزيادة نسبة الكربون فيه الذى قد يُحدث اختناق فى الحبل السُرِّى يحول دون وصول المواد الغذائية اللازمة لنموه .. واحتمال حدوث إجهاض أو ولادة قبل الموعد المحدَّد .

ولا ينتهى التأثير الضار على الجنين فور ولادته . فإن المواد السامة المركَّزة فى جسم الوالدة المُدَخِنَّة تؤثر على لبنها وتركيبه وكميته . فتقل كمية لبن الأم ويختلط تركيبه بمخلَّفات السموم فى جسدها . فيتعرض المولود المسكين للإصابة بالنزلات الشُعَبية . ونقص الوزن . وسائر أنواع التخلف العقلى والبدنى .

* * *

(١) ملحوظة هامة جداً : هذا الفصل أعجب به جداً المرحوم سلامة موسى فنقله عنا بحذافيره فى مجلة آخر ساعة . العدد ١٠٨٨ الصادر فى ٣١ أغسطس سنة ١٩٥٥

الفصل الخامس

أثر التدخين فى العقل

المعروف أن التدخين يُخَدِّر الأعصاب ويفلجها ، وذلك بسبب تأثير النيكوتين عليها ، ولذلك نرى المدخنين على درجة كبيرة من ضعف الأعصاب وبطء الفهم وشرود الذاكرة وانحلال القُوَى العقلية والمخ . فضلاً عن أنه يُضعف إرادة مُدَخِّنِهُ ويحط من احترامه لذاته ، واحترام الذات من أقوى عوامل تقويم الإرادة .

* * *

● **العقل السليم فى الجسم السليم :**

مما لا شك فيه أن كل ما يقتل الحيوية ويستنفد القُوَى المدخرة فى الجسم ، لا بد أن يُحدث ضروب النقص العقلى والعجز الذهنى . وقد أثبتنا مدى تأثير التبغ المخرِّب على الحيوية والقوة ، ونزيد الآن أن التدخين غالباً ما يتسبب فى الأرق المزمن وبالتالى فى الصداع الشديد المؤلم للحد الذى يتعطل عنده التفكير وتقف العقلية عاجزة عن العمل .

يُرْوَى أن أماً على فراش الموت دعت ولدها إليها وقالت له : « أريد أن تعدنى بألاَّ تذوق التبغ أو المخدِّر ما دمتَ حياً » فعاهدها الابن على ذلك ، ووفَّى بعهده ، وكان ذلك الابن « إبراهام لنكولن » العظيم .

والكتب زاخرة بقصص العظماء وآراء الثقاة فى التبغ ، ذلك السم الناقع وأثره فى العقل البَشرى ، بل إن منهم من يعزو الكثير من سوء الخُلُق والجنون والإجرام إلى إدمان التدخين فيقولون بأنه يُحدث الجنون المعروف بالجنون التوتونى ، وهو أن يختل نظام سير الإنسان فى أعماله حتى يُدَخِّن فيسكن ، ثم تعاوده ثورة الفكر بالانقطاع ثانياً .. وهكذا .

* * *

● خداع السبب والنتيجة :

قد يخدعنا منظر المحامى الذى يعجز عن تحضير مرافعته بلا استهلاك علبة أو اثنين من السجاير . وقد يدهشنا ارتباك المحاسِب الذى لا يقوى على صحة جمع عامود من الأرقام بغير أن تكون السيجارة بين شفتيه .. وقد يُثيرنا منظر الكاتب الذى لا يستطيع كتابة مقال قبل أن تتكدس أمامه أعقاب السجاير التى دخنها فى عصبية وذهول ..

نعم .. قد تخدعنا هذه الظواهر ونعتقد أن التدخين هو سبب تنبه تلك القُوَى الذهنية عند الناس . فى حين أن التدخين ليس « السبب » ولكنه « النتيجة » . فإن التبغ من خصائصه أن يُهَيِّج الأعصاب . وهذا الهياج يبدو للمدخن كمظهر من مظاهر القوة الفكرية . بل هو فعلاً يُنَبِّه تلك القوة لفترة خاطفة سريعة الزوال تترك بعدها ضعفاً نسبياً للقوة التى جلبها التبغ بعد زوال مفعوله . وهذا مما يضطر المدخن لأن يلاحقها بالسيجارة تلو السيجارة حتى يُنهى عمله الذهنى . عى حساب أعصابه التى لا تكاد تهدأ حتى تثور من جديد بتأثير التبغ .

* * *

● القلق العصبى :

وليس أدل على أن التبغ يُتلف الأعصاب من أن المُدَخِّن تزداد الكمية التى يستهلكها كلما كان فى حالة جزع أو قلق . مما يدل على تلاعب هذا السم وتحكمه فى القُوَى العقلية . فقد نشرت إدارة احتكار التبغ فى تشيكوسلوفاكيا إحصاءً دقيقاً جاء فيه أن كمية ما استُهلِك من التبغ فى شهر سبتمبر ١٩٣٨ – وهو الشهر الذى اشتدت فيه الأزمة الدولية – قد بلغت حداً كبيراً لا يتناسب وكمية الدخان التى اعتاد القوم استهلاكها فى الشهور الثلاثة السابقة . وليس من المتعذر تعليل هذه الزيادة متى علمنا مبلغ ما استحوذ على نفوس التشيكوسلوفاكيين من الخوف والقلق إبَّان ذلك الشهر الرهيب .

اننا يمكن أن ندرك بعد ذلك أثر التدخين على القُوَى العقلية . عندما تتلف أعصاب المدخن على هذه الصورة الرهيبة خصوصاً بين أولئك الذين يعكفون على أعمال ذهنية شاقة أو الذين تُشغلهم وتُقلق بالهم الأحداث الخطيرة .

* * *

● العبقرية والنبوغ على ضوء التدخين :

يتذرع المدخنون بأن بعض العباقرة والنابغين أدمنوا التبغ ، وإنى وإن كنت أعترف بأن بعض المشاهير تعاطى التبغ ، بَيْدَ أننى أرى أن ذلك من سوء حظ البَشرية ، فإن العالَم كان ولا شك يستفيد من هؤلاء ومن نبوغهم أكثر مما استفاد بكثير لو أنهم لم يعرفوا التدخين . وذلك باعترافهم هم أنفسهم . فقد كان « جوتيه » مثلاً يحب التدخين . ولكنه رغم ذلك كتب فى إحدى دراساته عن حياة الكاتب الفرنسى « بلزاك » الذى كان يكره التدخين يقول :

« أكان بلزاك على حق أم على باطل ؟ التبغ ولا شك سم ناقع . فطالما أغرقنى فى الكسل . وحلّل إرادتى وأمات فى نفسى الرغبة فى العمل » .

نعم .. كان بلزاك على حق فى كرهه للتبغ . وكان له أسلوبه اللاذع فى الحملة على التدخين . فكتبه محشوة بعبارات الازدراء والتحقير لكل مَن كان مُدَخِّناً من أشخاص رواياته . وله عبارة مشهورة جعلتها جمعية مكافحة التدخين فى فرنسا شعاراً لجميع مطبوعاتها وهى « إن التبغ متلف للجسم مناهض للذكاء . دافع بالأمم إلى البَلادة » .

و « بيرون » لقد دَخَّنَ حقيقة وكان من فحول الشعراء . ولكنه كان من أيأس الناس وأسرعهم إلى الانهزام فى معترك الحياة . وكان اليأس هو الصفة الشائعة فى أبطال قصائده . وكان شِعره مصدراً من أكبر مصادر التشاؤم فى القرن التاسع عشر .

و « بودلير » الشاعر المدهش كان من المدخنين فلم يترك إلا كتابين ينضحان باليأس وبالأفكار الملتوية من الحياة .

و « فلوبير » العظيم ، لقد قضى المسكين عشر سنوات فى كتابة قصة واحدة . وكان المُطّلع على مسودات كتاباته يُدرك بشاعة تردده من محو وإثبات العبارة الواحدة عشرات المرات ، وهذا هو مرض الإرادة الذى سبّبه له التسمم بالنيكوتين . ولولا ذلك لاستفادت البَشرية من نبوغ هذا الكاتب أضعافاً مضاعَفة .

ومع أن « تيودور ده بانفيل » كان عظيم الشغف بالتدخين فقد كتب : « إن المُدَخِّن لا يمكن أن يكون طموحاً ولا عاملاً مُجِّداً ولا من أهل الفن الرفيع ، إلا ما ندر . إن السيجارة موحية الأوهام والاستسلام تقتل الوقت قتلاً وتودى به على غير جدوى » .

وكان « الفريد ده موسيه » يُدَخِّن . وكان المسكين فى الحياة كالريشة فى مهب الريح لا يستقر على حال . وكذلك كانت صديقته « جورج صاند » التى كانت لا تستطيع التفكير - والعياذ بالله - إلا حين تكون السيجارة فى فمها .

أما « دوماس الصغير » فقد اعترف أن التبغ يسبب له دواراً وكان يقول : « إن التدخين عدو الذكاء ولكن ذلك لن يقلل من إقبال الناس عليه ما دام أغلب الناس من المغفلين » .

أما العباقرة الذين يكرهون التبغ ولم يُدَخِّنوا قط فهم كثيرون وعلى رأسهم المخترع العالمى « توماس إديسون » الذى قال : « إن للتبغ على مناطق الأعصاب تأثير يؤدى إلى إفساد خلايا المخ ، ولذلك فإنى لا أسمح لمدخن أن يشتغل فى معاملى » .

وأساطين الأدباء العالميين من أمثال « فيكتور هوجو » ، و « چان چاك روسو » و « لامرتين » و « بلزاك » و « بيشيليه » و « دوماس الكبير » و « چوته » كانوا جميعاً يمقتون التدخين وكانوا يتمتعون بميزات عظيمة . فقد كانت مصنَّفات « دوماس الكبير » خصبة بديعة وقصصه مفعمة بقوة الحياة .

وكان مبتكراً لا ينضب معينه . وكان « جوته » يتمتع بإرادة قوية شامخة . وحياة هادئة . وكانت مصنَّفاته صادرة عن وعى .

وكان « غلادستون » يكره التدخين ولا يسمح لضيوفه بتعاطيه فى صالة الاستقبال . بل كان يبعث بهم إلى غرفة بعيدة بحيث لا تصل إليه رائحة الدخان المتصاعد من أفواههم .

والتاريخ يسجل آلاف الأسماء لعظماء وساسة ومخترعين وأدباء . وأطباء من أعداء التدخين الذين لهم فى هذا الصدد كلمات مأثورة نسجل بعضها فيما يلـى :

« إنى أوثر أن أرى مع أى إنسان مسدساً يُسدِّده إلى فمه من أن أرى سيجارة بين أصابعه » « إديسون » .

« التدخين يزيد الشعور بالملل والسآمة . وما أكثر المرضى بالقلق والضجر بين المدخنين » « فلورى » .

« التدخين متلف للجسم . مناهض للذكاء . دافع بالشعوب إلى البَلادة » .

« بلزاك »

« إن ضرر التدخين أكبر من نفعه فهو يُحَوِّل الأفكار إلى خيالات وأحلام ، والفكر وليد طلق الذكاء أما الخيالات فمغرقة فى بحار الكسل » .

« ڤيكتور هوجو »

« إن المدخن قَلَّما يكون طَموحاً أو نشيطاً . أو من أهل الفن . فالتدخين يُغرق العقل فى الأحلام التافهة التى تقتل الوقت قتلاً وتودى به على غير جدوى » « بانفيل » .

« التدخين يُرهق النشاط » « دوريفيللى » .

« إن العالم ليس فى حاجة إلى الرجال الذين ضعفت عقولهم ووهنت عزائمهم . بل نحن فى حاجة إلى الرجال الذين تحررت عقولهم من أسر العادات الرذيلة . فيجب على كل شاب أن يُقبل على الحياة بكل ما فى الشباب من قوّة وعزم ونضارة . وحذار أن يستقبل الحياة وهو ملفوف بسحب الدخان الخانق المتصاعد من تلك السيجارة البغيضة » « هنرى فورد » .

* * *

● أدباؤنا ومفكرونا :

بعد أن جمعتُ بعض آراء عباقرة الغرب وأدبائه فى التدخين . أردتُ أن أتعرف آراء أدبائنا ومفكرينا فى مصر . فوجدتُ فيضاً من البحوث التى تعتز بها المكتبة العربية . والتى لا أستطيع أن أقتطف منها إلا ما يسمح حيِّز هذا الكتاب الصغير بنشره .

● مصطفى أمين :

« أمر أطباء لبنان صديقى فريحة صاحب صحف دار الصياد أن ينقطع عن التدخين . ونزل عليه هذا الأمر نزول الصاعقة فقد كانت السيجارة لا تفارق فمه . وهو الآن « يتقلب على جمر النار » .

إن بعض الناس يستطيعون أن يعيشوا بلا طعام . ولا يستطيعون أن يعيشوا بلا سيجارة .

وكنت أُدَخِّن ١١ . سيجارة كل يوم . أفتح عيني وأنا أُدَخِّن . وأُغلق عينى عند النوم وأنا أُدَخِّن . أُدَخِّن وأنا أتناول الطعام . أُدَخِّن وأنا أقف أستحم تحت الدش . ثم أراد الذين يقيدون حريتى أن يتحكموا فى عدد السجائر التى أُدَخِّنها ، وذات يوم أشعلتُ سيجارة وأخذتُ منها نَفَساً طويلاً ثم ألقيتها على الأرض ودُستُ عليها بقدمى وقلت : هذه آخر سيجارة .. وكانت آخر سيجارة فعلاً .

كان الإقلاع عن التدخين فى أول الأمر صعباً . ثم تحوّل إلى عادة . كالتدخين تماماً . ومضت سنوات طويلة لم أُدَخِّن سيجارة واحدة .

واكتشفتُ بعد إقلاعى عن التدخين أن وقت فراغى قد زاد . بمعنى أننى وجدتُ فى اليوم ساعات أكثر للعمل ، ويظهر أننا عندما نُدَخِّن نسرح فى لا شيء ، أو نتابع حلقات الدخان . ونفقد بعض الوقت مع كل سيجارة ، وعندما نُقلع عن التدخين نجد وقتاً لعمل أشياء لم نكن نجد لها وقتاً ونحن نُدَخِّن .

ووجدتُ نفسى أكثر شهية لتناول الطعام ، وأكثر احتمالاً للثقلاء .. ويبدو أنه إذا احتمل الإنسان عدم التدخين يستطيع أن يحتمل أثقل شيء فى الدنيا .

وكنتُ فى كل صباح عندما أفتح عينى أزأر كما يفعل سبع « مترو جلدوين ماير » فى أول الأفلام . والآن توقّف هذا السعال اللّعين الذى كان أشبه بسكين يلعب فى صدرى .

أهم شيء أننى شعرتُ بعد أن أقلعتُ عن التدخين أننى كنت عبداً للسيجارة وأصبحتُ حراً » .

* * *

● أنيس منصور :

« لأن الأمر خطير جداً .. وليس هذا رأيى ، وإنما هو رأى ألوف الأطباء فى العالم . فقد قرروا نهائياً أن بساط الريح الذى ينقل الإنسان إلى السرطان هو دخان السجائر .

أطفيء السيجارة التى فى يدك . اسمعها منى . لقد فعل ذلك ملايين ، ومن المؤكد أنك تريد أن تعيش لنفسك ولأهلك . ولا تريد أن تعيش مريضاً ، ولا أن تموت وحيداً بعد ذلك .. اسمعها منى . لستُ حاقداً على الذين يُدَخِّنون ويجدون متعة فى ذلك . لأننى حاولتُ أن أُدَخِّن ولم أفلح فى أن أجعل التدخين عادة . وحاولتُ أن أجد فيه أية لذّة فلم أستطع . وأذكر أن الرئيس الكوبى « كاسترو»

عندما علم أننى لا أُدَخِّن السيجار ولا أجد فيه متعة كاد يُلقى بى فى أحد المحيطين « الهادى » أو « الأطلسى » . وأصَرَّ على أن يُعَلِّمنى كيف أُدَخِّن . وأمسك سيجاراً طويلاً وغمسه فى القهوة حتى ابتل جانب منه ثم قضمه بأسنانه . وأشعل السيجار وقال لى : تستطيع الآن أن تُدَخِّن .

وظللتُ أسعل حتى الصباح ..

وأمس قال لى الأمير « فيصل بن فهد » - راعى الشباب فى السعودية - أنه قرأ لى مقالاً أُحَذِّر فيه من التدخين . وقبل أن يُكمل المقال أسقط السيجارة من يده وقتلها تحت قدميه .. وإلى الأبد ..

وأنتَ حاول أن تبدأ بنفسك ثم حاول أن تُقنع غيرك .. لأنه ليس من حق أى إنسان أن يُفسد عليك هواء الأتوبيس والغرفة والسينما بدخان سجائره .. فالذين يُدَخِّنون يُفسدون علينا الهواء ، وينقلوننا معهم إلى حيث النهاية التعيسة .. إذن لا بد أن نكتم أنفاس هؤلاء الأنانيين الذين يُعَكِّرون صفو الهواء الذى نقيْناه عندما فطمنا أنفسنا عن التدخين » .

* * *

● صلاح منتصر :

للأستاذ صلاح منتصر فيض غزير من المقالات فى هذا المضمار . وقد اضطررتُ أن أنقل هنا أبسط تلك الروائع وأسهلها :

« لى تجربة شخصية مع التدخين استمرت أكثر من ١٥ سنة .. ولقد مضى علىَّ نحو عشر سنوات بدون سيجارة واحدة وكل رجائى ألا أعود إليها ..

ويجب أن أعترف أننى فى خلال سنوات التدخين جربتُ « وصفات » كثيرة للإقلاع عن التدخين .

جربتُ مرة أن أحمل « الملِبِّس » فأكلتُ الملبس وازدادت شهيتى إلى السجائــر ..

وجربتُ مرة أن أُخفف من عدد السجائر ولكنني نجحتُ أسبوعاً ثم عدتُ أُدَخِّن أكثر كثيراً مما كنتُ قبل التخفيف ..

وأستطيع أن أقول إن الطريقة الوحيدة التى عالجتُ بها إدمانى للسجائر هى طريقة « الحوار » ..

من تجربتى الشخصية : ليس هناك شىء اسمه تخفيف التدخين أو الإقلاع بالتدريج - أو استبدال سيجارة بكيس لب أو ملِبِّس .. ولكن الطريقة التى جربتها ونجحت هى أن تمتنع « تماماً » عن التدخين .. وأقول : تماماً .. ولا سيجارة واحدة .. لا بعد الأكل ولا قبل النوم ولا مع فنجان القهوة ثم : مع هذا الإقلاع عن التدخين يجب أن تُجرى حواراً شخصياً مع نفسك .. حواراً جاداً تواجه بواسطته كل « الأزمات » التى ستتعرض لها مع امتناعك عن التدخين ..

سوف تشعر« بزغللة » عينيك .. وعليك فى حوارك مع نفسك أن تتنبه إلى أن هذه الزغللة قد تستمر يوماً أو يومين ، أو حتى أسبوعاً ، ولكنك بالتأكيد ستُشْفَى منها ..

سوف تمتد يدك لتقرأ أى شىء فلا تفهم ما تقرأ .. وبالحوار يجب أن تقول لنفسك : سوف أقرأ مرة ثانية .. وقد لا تفهم .. وأيضاً بالحوار اطلب من نفسك أن تقرأ مرة ثالثة ورابعة وخامسة إذا اقتضى الأمر ..

سوف تشعر « بأعصابك ثائرة » وبأنك « قلق » وبأنك إنسان تعيس ، ولكن بالحوار الجاد مع نفسك تستطيع أن تُقنع ذاتك بأنها كلها مشاعر وقتية . بضعة أيام فقط وتخرج من سجن السيجارة .. وأعصابك الثائرة ستهدأ وتعاستك مع نفسك ستزول .. وعليك أنت أن تتحمل نفسك قبل أن تطلب من الآخَرين أن يتحملوك .. نعم .. أقولها لك مكرراً : ادخل فى حوار مع نفسك .. تحدَّث إليها حتى بصوت عال ولا تتعجل الشفاء من التدخين ، وستجد أنك بعد أيام قد انتصرت » ...

* * *

● **أحمد بهجت :**

« لو سألتك عن رأيك فى إنسان أشعل النار فى ألف جنيه ، أو خمسة آلاف ، أو عشرة آلاف جنيه ..

ماذا يكون حكمك عليه غير الجنون ..

لو قلتُ لك إن هذا الإنسان قد أحرق هذه النقود فى عشرين سنة أو ثلاثين .. هل يتغير حكمك عليه .. هل تقول إنه مجنون بالتقسيط مثلاً بدل الجنون الفورى .. أنت وأنا هذا الرجل المجنون بالتقسيط ، وكل إنسان يُدَخِّن السجاير هو مجنون بالتقسيط ..

لقد حسبتُ عدد السنوات التى بدأتُ أُدَخِّن فيها ، وحسبتُ تكاليف علب السجائر التى اشتريتها ، فوجدتُ أننى قد أحرقتُ ثروة كاملة .. تعالوا نحسبها.. هل أنت مُدَخِّن ثقيل أم متوسط أو خفيف . التدخين الخفيف لا يزيد عن ٤ سجاير فى اليوم . ومن ٤ إلى ١١ سيجارة يُعْتَبر التدخين متوسطاً . وفوق الإحدى عشرة سيجارة يعُتْبَر التدخين ثقيلاً . ومعظم المُدَخِّنين يشربون علبة من السجاير أو علبتين فى اليوم . وثمن علبة السجاير الأمريكية اليوم ٩٥ قرشاً وثمن المصرية ٣٥ قرشاً ، وبالنسبة لمن يشرب علبتين فى اليوم يحرق هذا الرجل ..٣ جنيه فى السنة أى ...٣ جنيه فى ١٠ سنوات و ٩ آلاف جنيه فى ٣٠ سنة . ولو كان يشرب نصف هذه الكمية فمعنى هذا أنه يُشعل النار فى ٥ آلاف جنيه (١) .

أليس هذا جنون ؟ أليست مأساة أن أشَعل النار فى نقودى أو تشعل النار فى نقودك رغم أن حالتى وحالتك لا تُسرّان عدواً ولا حبيباً . نحن مدينان وغلابة والدنيا غلاء وبلاء .

قد دخل الشتاء علينا ببرده وزمهريره ، والواحد فينا يفكر فى البطاطين والبلوفرات الصوف والكستور فلا يجد . ويفكر فى الاستدانة . ويشعل سيجارة .

---

(١) هذه الحسبة حسبها الأستاذ أحمد بهجت منذ سبع سنوات عند نشر هذه الكلمة .. فما هى يا تُرى الحسبة الآن ؟!

وبهذه السيجارة التى يُشعلها يكون قد أتم إحراق آخر جنيه من سبعة آلاف جنيه أحرقها من يوم أن بدأ يُدَخِّن . ألا يُجَنُّ الإنسان عندئذ .. ألا يحق له أن يُجَنْ » .

* * *

● سلامة موسى :

عندما بدأنا فى إنشاء أول جمعية لمكافحة التدخين فى مصر توجهتُ إلى الأستاذ سلامة موسى أستطلع رأيه فكتبَ لى ما يلى :

« هذه الجمعية يجب أن تُقَابَل بالترحيب من جميع الكارهين لهذه العادة التى تؤذى غير المدخنين . فالمُدَخِّن يحمل سيجارته ويفسد الهواء حولك ولا يكاد يخطر بذهنه أن أحداً يمكنه أن يشمئز من رائحته .

وأنا أحد أولئك الذين قضوا على هذه الدنيا نصف قرن دون أن يعرفوا التدخين . ولذلك أستطيع أن أقول إنه لا يمنعنى من شتم المدخنين غير الحياء . فإن الدخان يسمم الجو حولى ويثير اشمئزازى ويحملنى على الهرب من بعض الاجتماعات ولكن قَلّ أن يشعر أحد من المدخنين أن غيره يضيق به .

وقد أثبت « رايموند بيرل » أن التدخين سواء منه القليل والكثير شر . فالاعتدال فى التدخين يضر . على أن اعتراضى على التدخين ليس من الناحية الصحية . ذلك أننا فى حياتنا لا نبالى الصحة كثيراً إزاء الاستمتاع . ولكن اعتراضى على التدخين من حيث أنه عادة قذرة لا يرضاها رجل يحب النظافة ويكره التلوث . والمُدَخِّن ينسى – لفرط الألفة – أن يُمَيِّز بين النظافة والقذارة ، وكثيرا ما أدخل صالوناً فى أحد البيوت فأشم منه روائح باقية من أعقاب السجاير تُعَد إلى جانبها روائح الإصطبل أنظف وأنقى . ويبدو لى أن الممتنع وحده هو الذى يستطيع أن يُقَدِّر مدى القذارة والصِنان فى التدخين .

والتدخين مثل غيره من المسليات هو علاج للسأم ، أى أنه هروب من الواقع الممل . ولو كان شخص ما نشيطاً متحمساً لعمله مقبلاً عليه لما احتاج إلى خمر

أو دخان أو أى مخدر أو مُنَبِّه إذ هو يجد اللّذة فى عمله ، ولكن ضيق النفس الذى نعانيه حين نكره عملنا أو نسأم ظروفنا أو حين تضعف الصحة من جوع أو مرض أو قلق يجعلنا نلجأ إلى ما يُسَلِّى ويُسَرِّى عنا ما نقاسيه من الضيق . لذك يقبل الفقراء على التدخين أكثر من الأغنياء لأنهم يسأمون الحياة – حياة الجوع والحرمان . وينتشر بين متوسطينا وأغنيائنا لقلة ما يجدون من مباهج ومُسَلِّيات أخرى ، ولهذا أظن أن أعظم ما نكافح به التدخين هو الغذاء الحسن لعمالنا وتوفير المباهج الأخرى لجميع السكان . وعلينا ألا ننسى أن التدخين هو أعظم برهان على السخط . فإن المدخنين ساخطون – من حيث لا يدرون – على الحياة . وهم يهربون من هذه الحياة بالتدخين » .

* * *

● أحمد الصاوى محمد :

« فى مصر آفة شنيعة ربما كانت أشد ويلاً على الناس من الخمر لأنها أهم وأكثر انتشاراً ، ونعنى بها الدخان . فلا نظن أن فى العالم كله شعباً يُسرف فى التدخين إسراف شعبنا إذا قيس ذلك بمقدرته المادية . فإن أفقر فرد فى هذا الشعب يدخن ويُجَن إذا حُرِمَ من التدخين .

ويكفى أن تدخل فى الشتاء أية قاعة من قاعات الملاهى لتخرج وقد احمرت عيناك وتصدَّع رأسك من كثرة المدخنين .

ويكفى أيضاً أن تسمع السعال باستمرار فى كل مكان من الأمكنة العامة أو المجتمعات لتحكم بأن صدور الناس تتلف بالتدخين المتواصل ، فمن عيوبنا الشائعة أننا « نعزم على بعض » بالسجائر . فلا تكاد تحرق سيجارتك حتى يُقَدِّم إليك صديق علبته فتأخذ سيجارة ، وتُدَخِّن . فإذا انتهت أخرجت علبتك وعزمتَ عليه ، فيُدَخِّن ، وتُدَخِّن معه ، وهكذا ... إلخ » .

* * *

• التدخين والإعلام :

أصبحت السيجارة بطلة كل فيلم . فهى تحصل على قدر كبير من التركيز . حيث تتجه الكاميرا إلى الممثل لتلتقط منظر السيجارة فى أى موقف يتطلبه المشهد . كما لو كانت هى البطل المُعَبِّر عن الضيق . الفرح . المأزق . التفكير أو أى انفعال يخطر على بال المخرج .

وقد اتضح أن هذا لا يحدث اعتباطاً أو مصادفة .. بل إن شركات السجاير اتجهت إلى الإنتاج السينمائى وإلى المخرجين تستعين بهم على الدعاية للسيجارة بهذا الأسلوب الملتوى ، ومن هذه الشركات مَن اتجه إلى الرياضيين والملاعب الرياضية . فقدّموا لمشاهير أبطال الرياضة مكافآت ضخمة ليظهروا فى صور مغرية وهم يُدَخِّنون .. وكأن التدخين هو الذى ملأهم صحة وعافية وبطولة ... !

ومن المصادفات العجيبة أن تنشر جريدة الأهرام بالعدد ٣٥١٤٣ الصادر فى ١٩٨٣/٣/٢ أن إحدى شركات السجاير العالَمية عرضت مبلغ ٢٥ ألف جنيه على « محمود الخطيب » بطل مصر فى كرة القدم مقابل الإعلان عن منتجاتها فى الفيلم التليفزيونى الذى يُصوِّر حياته فى الملاعب . ولكن « الخطيب » رفض هذا العرض المغرى . فما أحرانا أن نفخر ببطلنا الذى أضاف إلى بطولته فى كرة القدم . بطولة أعظم وأسمى هى بطولة حب الوطن . والتضحية فى سبيله .

* * *

• كتاب عن التدخين :

فى أعقاب العهد الغابر نشرت إحدى الصحف الخبر التالى : « تبحث وزارة التربية والتعليم فكرة تأليف كتاب عن مضار التدخين . يُقَرَّر على طلبة المدارس الإعدادية والثانوية ، وستقوم الإدارة بعرض المؤلَّفات المُقدَّمة من الكُتَّاب ليختار الوزير الكتاب المناسب » .

وسرعان ما نشطت فرق الدسائس (الزُنَبْ) التى كانت تناهض كل فكر حــر .. فعرضت الاقتراح على ضوء الفكر الاشتراكى المتجمد . الذى أمَّم شركات السجاير . ومنعا من الإضرار بهذه الشركات المؤمَّمة فقد رُفضَت فكرة إصدار كتاب عن مضار التدخين . بل تنبَّه على أصحاب هذا الرأى بمراعاة مصلحة الدولة العليا . التى تقتضى رواج هذا السم الزعاف (السجاير) بين شباب الجيل الصاعد .

بهذا الأسلوب كانت مؤسسات الآراء المؤمَّمة تقضى على كل رأى سليم بحجة مصلحة الدولة العليا .

يحدث هذا فى الوقت الذى تحتم فيه معظم دول العالم المتقدم ضرورة طبع عبارات توضح مدى أضرار التدخين على جميع علب السجاير ، ففى إنجلترا مثلاً نشرت لجنة مؤلفة من تسعة أطباء من أعضاء الجمعية الطبية الملكية تقريراً عن السجاير طلبت فيه من الحكومة أن تساهم بالمال أو التأييد المعنوى فى الحملة من أجل وقف التدخين بإنشاء عيادات لمساعدة المُدَخِّنين على التوقف عن هذه العادة الضارة وتقييد الإعلانات على السجاير ورفع الضريبة عليها ، ونشرت اللَّجنة تقريرها فى ٧٠ صفحة . وقالت إن المسألة خطيرة جداً وعاجلة جداً .

أما أمريكا فقد قررت منع الإعلان عن السجاير فى التليفزيون منذ عام ١٩٧٠ ، وحتَّمت على شركات السجاير أن تكتب على جميع عبوَاتها أن التدخين يضر بالصحة .

حتى روسيا نقرأ عن أخبارها أنها قررت إغلاق المصايف والاستراحات فى وجه المُدَخِّنين أثناء عقد المؤتمر الدولى التجريبى لبحث الأضرار الناجمة عن التدخين فى مدينة « سوتش » الذى أثبت أن التدخين يتسبب فى تسمم الهواء بدرجة تقارب التسمم الناتج عن عوادم السيارات .

أما اليابان فقد قررت فصل الطلبة الذين يُدَخِّنون السجاير فصلاً نهائياً . لا رجعة فيه . من جميع مراحل التعليم حتى سن العشرين . وليست المتابعة قاصرة على داخل المدارس . وإنما تمتد إلى خارجها .

* * *

● ملعون من يُلَوِّث البيئة :

هذا اسم كتاب للعالِم الإنجليزى دكتور « آرثر بورن » . تحدَّث فيه عن جريمة المُدَخِّن فى حق البَشرية . وقال : إن تلوث البيئة لا يحدث من المصانع والسيارات والتجارب النووية والكيماوية فقط . بل هناك مصدر هام أغفله معظم العلماء . وهو التدخين . فالمُدَخِّن يشترك فى تلوث البيئة . حيث أثبتت الدراسة العلمية مدى الخطر على صحة – غير المُدَخِّنين – الذين يستنشقون الهواء الملوَّث بدخان السجاير فى المحلات العامة والمنازل ودور السينما والملاهى والمواصلات .. إلخ . ونفس الآثار تحدث بنسبة معيَّنة فى جو الشارع والمدينة والأرض كلها .. إذ يحتوى دخان السجاير على ١٠٠٠ مادة كيميائية كالنيكوتين وأوكسيد الكربون والقطران والأمونيا . وزيوت طيَّارة .. إلخ ، وإن نسبة هذه المواد فى الهواء تصل إلى غير المُدَخِّن بأعلى من النسبة التى يستنشقها المُدَخِّن نفسه .

ومن أخطر المواد التى يستنشقها – غير المُدَخِّن – الذى يعاشر الشخص المُدَخِّن مادتان هما النيتروزامين والبنزبيرين . إذ لهما علاقة وثيقة بالسرطان . خصوصاً سرطان الرئة .

وعلى هذا يكون التدخين أكبرمصدر للتلوث داخل المنازل .. حيث لا سبيل إلى التشريع هناك .

* * *

الفصل السابع

التدخين من الوجهة الاقتصادية

في هـذا الفصل إحصاءات وأرقام مخيفة تبين مدى ما ينفقه الفرد ، والمجموع على التدخين - وفي هذا الفصل أيضاً نرد رداً هادئاً منطقياً على المغرضين وعلى السذج ، الذين يعترضون على محاربة التدخين بحجة أن الدولة تستفيد منه « جمركاً » كبيراً .

دلت الإحصاءات أن إنتاج مصانع السجاير المحلية ارتفع إلى ١٠٠ مليون سيجارة في اليوم ، وأن عدد المُدَخِّنين بلغ ١٩ مليون تقريباً من سكان جمهورية مصر بينهم ١٢ مليون من الطبقة الفقيرة ، ٦ مليون من الطبقة المتوسطة ، ٩٥٠٠٠٠ من الطبقة الثرية ، وأن متوسط ما ينفقه الفرد على التدخين من الطبقة الفقيرة هو ١٠ قروش يومياً ، ومن الطبقة المتوسطة هو ٣٥ قرشاً ، ومن الطبقة الثرية هو ١٠٠ قرش في اليوم الواحد [١] .

فتأمل مقدار الخسارة التي يُلحقها المدخنون باقتصاديات بلادهم . وهم يقذفون هذه الملايين الطائلة في بالوعة لا قرار لها ، هذه الملايين التي لو وُجِّهَت إلى مشروعات وطنية واقتصادية لحوَّلت أرض هذا الوادي إلى جنة زاهرة . وملأت جيوب أبنائه ثراءً ومحت من ربوعه آثار الفقر والجهل والمرض .

* * *

(١) كان هذا بأسعار عام ١٩٨٣ - تاريخ إصدار الطبعة السابقة - أما الآن فقد تضاعفت عشرات المرات (الناشر) .

● حجة الأيدى العاملة :

من النظريات التى يبرر بها الدعاية للتدخين بعض طلأب الكسب الحرام ، دعواهم بأن انتشار التدخين يفتح أبواب العمل لكثيرين من العمال والتجار . غير أن المبتدىء فى علم الاقتصاد يُدرك لأول وهلة ما فى هذا القول من مغالطة . لأنه إذا كان الاستهلاك الكثير الذى لا يعود على الناس بأية منفعة يفتح أبواب العمل للأيدى العاطلة . فإن تهشيم الأطباق والمرايا وإتلاف المحاصيل وحرق المنسوجات والعبث بالإنتاج الاقتصادى فى جميع صوره . كل ذلك يُعتبر من الأمور ذات الفائدة الاقتصادية طالما يستدعى هذا التخريب تشغيل الأيدى العاملة لتعويض الخسارة التى نقترفها بحماقتنا .

فالمغالطة هنا ظاهرة . حين نفترض أن الذى ننفقه من جهد ومال فى صناعة الدخان لا يمكننا أن نستخدمه فى زيادة الإنتاج فى مرافق الحياة الأخرى التى تعود على البَشرية بالنفع والرفاهية .

إن المُدَخِّن إذا لم يُبَدِّد نقوده فى التدخين فإنه سيُنفقها فى شراء ما هو محروم منه من ضرورات الحياة كالملبس والطعام والأثاث . وحتى إذا كان مستوفياً لأسباب العيش والرفاهية جميعاً فإنه سيستخدمها فى الأسواق المالية أو الصناعية . أو حتى يودعها فى البنوك التى تستغلها . وفى جميع هذه الأحوال تدخل تلك الثروة فى مضمار الإنتاج وتهىء أسباب العمل لكثيرين .

إن صناعة السجاير ليست عملاً رابحاً مفيداً إلا للمنتج (صاحب المصنع الذى امتلأ وطفح ..) أما العامل فسيجد سبل العمل النافع مفتوحة أمامه فى أى مرفق آخر . وهل كان العمال يموتون جوعاً قبل أن يعرف العالَم صناعة الدخان ؟

أما المستهلك فلا ربح له إلا الضرر ، والمرض . فهل من العدالة أن نضحى بسعادة تسعة عشر مليوناً من المستهلكين . فى سبيل ۹۰ ألفاً . نعم .. فقد دلت الإحصاءات على أن الذين يكسبون عيشهم من صناعة السجاير وتجارتها فى مصر لا يتجاوز عددهم ۹٦ ألفاً بما فيهم عمال شركات السجاير وموظفيها وتجارها الأساسيين (أى الذين يعتمدون على تجارة السجاير فقط لكسب عيشهم) .

* * *

● الخوف على إيرادات الدولة :

بحلو لبعض المسفسطين ، أو المغرضين ، أو « الناس الطيبين » أن يعترضوا على فكرة إبطال التدخين بحجة أن الحكومة تعتمد فى ميزانيتها على بضعة ملايين من الجنيهات تتقاضاها (كجمرك) على أصناف الدخان التى ترد كل عام من الخارج . ونسوا أن الفكرة الأساسية فى فرض هذه الضريبة إنما كانت فى الأصل لمكافحة هذا الوباء ، لا بقصد تنمية موارد الدولة (راجع الفصل الأول) .

ولو أن المسألة مجرد فرض ضرائب وجمارك لإنماء الميزانية دون نظر إلى اعتبار أهم وهو مصلحة الشعب العامة وصحته لحق للحكومة أن تبيح دخول الأفيون والحشيش مثلاً نظير ضرائب باهظة ، أو تبيح الدعارة والقمار ، لتحصل على ضرائب أبهظ وأنا واثق أنها تستطيع أن تتقاضى عنها مئات الملايين كل عام !!

ثم ينسى أولئك المسفسطون أن المُدَخِّنين إذا اقتصدوا تلك الأموال التى تُنفق على التدخين ، فسوف ينتعش السوق التجارى ولا شك ، وينفق المُدَخِّن على ما هو محروم منه كما ذكرنا فتزيد الواردات من ماكينات المصانع الثقيلة والخفيفة ومن أجهزة الراديو والتليفزيون والسيارات وآلات تكييف الهواء وآلات الرى والحرث .. وسائر ما يستدعيه إنفاق المُدَخِّن من استهلاك الدخان فيما يعود على المُدَخِّن بالثروة والصحة والتقدم الاجتماعى .

* * *

● تدهور اقتصاديات المدخنين :

من الظواهر الجديرة بالاهتمام أن أثمان السجاير متجهة دائماً نحو الارتفاع . ومع هذا فإن المُدَخِّنين لا يحاولون الإقلاع - ولا حتى الإقلال - منها بل إن استهلاك الدخان آخذ فى ارتفاع سريع على مدى الأيام .

فالفلاح المصرى يُنفق عشرين مليوناً من الجنيهات سنوياً على هذا السم . يقتطعها من قوت عياله ليحرقها فى الهواء . بل يبلغ ببعض الفلاحين الهوان أن يُجبر الواحد منهم زوجته وأولاده وبناته على أن يعملوا أجراء لينفق ما جمعوه طول يومهم على الدخان والشاى .

وكم من عامل لا يزيد أجره اليومى عن خمسين قرشاً يصرف منها ١٠ قروش يومياً على التدخين بينما يموت أولاده من سوء التغذية .. أو من حاجتهم إلى كساء صالح يحفظهم من التعرض لأخبث العلل والأمراض [١] .

وكم من بائع يسير بين عملائه بملابس رثة تنفر منه الزبائن . بينما لو أنفق ثمن السجاير على ملبسه لكان أنظف وأوجه من كثير من أولاد الذوات .

وإن ننس لا ننس ملايين أخرى هى خسارة محققة تنشأ من ضعف إنتاج المُدَخِّنين وقلة جهدهم فى العمل من جرّاء اضطراب حالتهم الصحية والمادية .

* * *

● سببه عُقب سيجارة :

امسك دفتر الأحوال فى أى نقطة من نقط المطافىء وتصفحه لكى تقف على أسباب الحرائق التى تدمر المدن أو المنشئات الصناعية أو التجارية أو خلافها .

وإذا أعوزكَ الفراغ لكى تتأكد بنفسك ، ففى إمكانك أن تولينا ثقتك ، ونحن نجيبك فى الحال ، إجابة تعززها الإحصائيات الرسمية فى دفاتر البوليس - نجيبك إجابة مدهشة غريبة تسترعى الأنظار لخطورتها إذ أن ٥ ر٨١ فى المائة من الحرائق أسبابها عُقب سيجارة !

(١) فى محاولة لإصلاح الاقتصاد المصرى ، رفعت الحكومة - فى مايو ١٩٩٠ - سعر الدخان بواقع ٢٠ قرشاً لعلبة السجاير الواحدة ، والمتوقع أن يتجمع من حصيلة هذا المبلغ ٤٠٠ مليون جنيه سنوياً . وهذا وحده مؤشر خطير للارتفاع المستمر فى استهلاك الدخان وزيادة عدد المدخنين .
(الناشر)

تلك حال لا يعوزها تعقيب ولا تعليق ما دمنا جميعاً نعرف ما تلتهمه هذه الحرائق من الأموال فضلاً عن خسائر الأرواح . والواقع أنه لولا التدخين ما حمل أحدنا فى جيوبه علبة الثقاب (الكبريت) فى غدوه ورواحه .. تلك العلبة الخطرة التى مكانها الطبيعى هناك .. فى المطبخ .

* * *

● الحَرَج الاجتماعى :

والحَرَج الاجتماعى لا يخرج أيضاً عن كونه أحد مسببات الأضرار المادية .

فإن مقتضيات المعيشة وأساليبها ، وعلاقة الإنسان بهذا المجتمع تُحَتِّم عليه التمسك بتقاليد معينة . فمثلاً لكل منا رئيس فى عمله يُحَتِّم عليه الواجب احترامه ، وحتى أصحاب المهن الحرة يستلزم عملهم مقابلة الكثيرين من ذَوى المقامات ، ثم إن آباءنا وأعمامنا وأقاربنا الأكبر منا سناً .. وكل هؤلاء قد جرى العُرف على أن التدخين فى حضرتهم يُعَدُ خروجاً عن اللياقة والأدب . ولكننا من ناحية أخرى كثيراً ما تأخذنا الغيرة لكرامتنا فى هذا المقام . ومن هنا نرى ما يحدث من أزمات يُحدثها التدخين . فقد يفاجىء المُدَخِّن أحد هؤلاء الذين يحتم عليه الواجب احترامهم . ويكون فى الوقت نفسه بين أصدقائه أو مع خطيبة أو صديقة فيعز عليه أن يُلقى سيجارته . وتأبى عليه كرامته أن يظهر بمظهر المرؤوس المستكين الواجف . وتعتمل كل هذه المنازعات فى نفسه . فإذا به يرتبك . ويكون منظره أدعى الى السخرية سواء رَجَّحَ كفة كرامته ، أو كفة طاعته وإذعانه .

ليس هذا هو الموقف الحرج الوحيد .. ففى الحياة العادية . فى وسائل المواصلات . والسكك الحديدية . والصالونات وغيرها ، يتذمر الجالسون قرب المدخن من رائحة التبغ ، وقد يعلنون تذمرهم هذا وقد يكتمونه . وفى كلا الحالتين يكون المُدَخِّن شخصية بغيضة بالنسبة للذين حوله .

* * *

• حادث تاريخى محرج :

ولعل من المناسب أن نروى هنا هذا الحادث التاريخى الذى كان السبب فيه سيجارة .. وأوشك أن يُحدث أزمة سياسية بين مصر وفرنسا .

ففى عهد الخديوى إسماعيل كان يتولى إدارة البحرية مدير اشتهر بالحزم والتعصب ، وعقب توليته البحرية أصدر أمراً يحظر فيه التدخين داخل الترسانة وينذر كل مخالف بالعقاب الشديد . وشاء سوء الطالع أن يكون أحد قواصى قنصلية فرنسا أول مَن نال العقوبة . فقد دخل الترسانة فى مهمة وفى فمه سيجارة فمنعه « الديدبان » إلا إذا تنازل عن سيجارته ، وأصرَّ القوَّاص على عدم إذعانه لأوامر الشرطى واعتبر ذلك ماساً بكرامته ، ولما رأى الشرطى منه عناداً رفع أمره إلى المدير الذى أمر باستدعائه ، ولما مثل بين يديه أمره بوضع السيجارة فى عمامته فرفض القوَّاص وثارت ثائرة المدير فأمر أن يُجلد الرجل خمسين جلدة ثم يُزَج به فى السجن « الزفر » وهو المعروف الآن بالبرج الزفر .

ولما علم قنصل فرنسا بما أصاب تابعه غضب وعَدَّ هذه المعاملة ماسة بكرامته كممثل لدولة لها مركزها ، وأخذ طريقه إلى المدير وطلب منه إطلاق سراح تابعه فرفض الطلب فى شدة عدَّها القنصل إهانة له وأرسل تقريراً بالحادث إلى القنصل جنرال بالقاهرة الذى سارَعَ وقدم احتجاجا كتابياً .

وتبودلت الكتب بين القنصلية الفرنسية والجهات المختصة ، واتسعت المسألة وكادت أن تأخذ دوراً خطيراً – وأشيع وقتئذ أن الأسطول الفرنسى تحرك من موانيه قاصداً المياه المصرية – لولا أن تدارَكَ الأمر رئيس الحكومة المصرية وأشرف على التحقيق الذى اشترك فيه جميع قناصل الدول فاتضح لهم أن الخطأ وقع نتيجة تصرف القنصل وتابعه وأرسلت نتيجة التحقيق إلى فرنسا فأمرت بتغيير القنصل وبذلك انتهت المشكلة .

* * *

الفصل السادس

طريقة إبطال التدخين

إذا خَطَرَ لك أن تكتفى بقراءة هذا الفصل فلا تطمع فى الاستفادة من هذا الكتاب . وثق أنك ستزداد تعقيداً من ناحية علاج هذه العادة . فاحذر أن تقتصر على قراءة هذا الفصل . واحذر أكثر أن تبدأ بقراءته قبل غيره .

قبل أن أبدأ فى شرح طرق العلاج من عادة التدخين . أرى من المهم جداً أن يهىء القارىء نفسه باستيعاب المعلومات التى اشتمل عليها هذا الكتاب بدقة تكفل له الحالة الفكرية التى تهيىء عقليته للشفاء من التدخين . وأن الغرض من ذلك هو أن تطبع على صحيفة عقلك الأضرار التى تنجم عن تعاطى التبغ . والفوائد الصحية والمادية التى تعود عليك من التخلص منه . إن اختزان هذه المعلومات فى وعيك الباطن يحرك فى نفسك عوامل إيحائية تدفعك إلى التخلص من التدخين دفعاً . ومن العوامل التى ستساعدك أيضاً . أن تبدأ بمعرفة « قصتى » منذ تعاطيتُ التدخين إلى أن تخلصتُ منه نهائياً . وليس من المهم أن تنطبق هذه القصة على حالتك أو تباينها . بل الغرض منها أن أقدم لك دراسة واقعية لحالة زميل لك من المُدَخِّنين يسعده أن يكون مثالاً لك حتى تشعر بالسعاد التى يحسها كل مَن يُقَدَّر له الإقلاع عن التدخين .

* * *

● قصتى :

كنتُ مُدَخِّناً مسرفاً بكل ما تحتمل كلمة الإسراف من معنى . دخنتُ أول سيجارة وأنا فى السادسة عشرة من عمرى ، بعد إلحاح صديق يكبرنى بعامين ، وأذكر على سبيل الفكاهة أنه قال لى يومها : « يا أخى .. إنت فاكر نفسك عيل .. هو فيه راجل ما يشربش السجاير » .

ولستُ أدرى كيف أُعجبت يومها بهذا المنطق العليل .. ومن ثَمَّ أخذتنى نعرة الرجولة الكاذبة فرحتُ أُدَخِّن السيجارة الأولى وأنا أحاول كبت العوارض التى كانت تنتابنى إذ ذاك كيما أغطى موقفى وأكون عند حسن ظن صديقى ، حتى لقد كانت الدموع تطفر من عينى لاختناق أنفاسى بذلك الدخان الكريه الذى لم أكن قد ألفته بعد .

ومن الغريب أننى ظللت لا أتلذذ من التدخين قرابة عام .. ولم أكن ألجأ إليه إذ ذاك إلا إذا جمعنى مجلس أصدقاء لأبدو - كما كنت أتوهم - رجلاً كبير المقام .

كذلك تعودتُ التدخين فى هذا السن الباكر فتأصلت فى نفسى تلك الرذيلة واختلط هذا السم بلحمى ودمى . وما بلغتُ ميعة الصبا حتى أصبحتُ - لإفراطى - حطاماً بالية ودبَّت فى أوصالى بوادر الشيخوخة .

كنتُ لا أجلس إلا وسط هالة من الضباب المتكاثف حولى من التدخين فلا يتبين فىَّ الرائى غير صورة مشوَّهة ممسوخة مغطاة بطبقة كثيفة من الدخان يخط عليها الهرَم غضوناً مشوشة لا تخجل أن تحط رحالها على وجه شاب فى عنفوانه .

كنت ألهث وينتابنى الصداع وتُظلم الدنيا فى عينى لمجرد صعود درجات سلم أو سير ربع ساعة . بل لمجرد أى مجهود جسمانى ضئيل حتى لقد بدأتُ أضطرب وتدور الهواجس فى رأسى لشعورى بأعراض أشد وطأة من أعراض التسمم وأمراض الصدر والسكتة القلبية وغير ذلك من المفاجآت التى يُحتمل أن تكون تلك الأعراض مقدمات لها .

وكنتُ أجهل أولاً - شأن أغلب المُدَخِّنين - أن كل ما ينتابنى هو أثر ذلك السم الذى أتعاطاه ليل نهار . ولكنى بدأت أدرك تدريجياً ما تسوقنى إليه هذه العادة لا سيما بعد بضع معلومات التقطتها من أفواه بعض الأطباء ومن مقالات كُتَّاب أمناء غير مغرضين .

وكنتُ كلما استفيتُ شيئاً عن مضار التبغ وطبّقته على حالتى الشخصية خرجتُ بنقمة جديدة على هذا المخدر البغيض ، ولذلك كان يسترعى انتباهى كل ما يُكتب حول موضوع التدخين ، وكنتُ أقرأ هذه الكتابات بروية وإمعان ، ولو أن تلك الكتابات كانت – للأسف – قليلة ونادرة بَيْدَ أنها ، على قلتها كانت منبهاً أيقظ فى نفسى الرغبة فى التخلص من التبغ فحاولت . ولكنى أخفقت . وحاولتُ مرة أخرى . فأخفقتُ أيضاً ، ورحتُ أحاول وأخفق إلى أن بدأ اليأس يتسرب إلى قلبى ورحتُ أزعم لنفسى أن إبطال التدخين ضرب من المحال .

ولكنى عدتُ فتذكرتُ حكاية قرأتها فى حداثتى عن « تيمورلنك » . خلاصتها أن ذلك القائد لجأ إلى مكان جبلى على إثر اندحاره فى عدة معارك متوالية . وجلس معتمداً رأسه بين يديه فى يأس قاتل ، فاسترعت انتباهه نملة تحمل حبة قمح تحاول أن تصعد بها إلى جحرها فتخونها قواها وتسقط منها الحبة . ولكن النملة عاودت الكَرَّة مثنى وثلاث .. إلخ . فى جَلَدٍ وعزم حتى تغلبت أخيراً على ضعفها وحملت حبة القمح إلى حيث تريد .

وتلقى « تيمورلنك » من مثابرة النملة هذا الدرس الذى قلب حياته رأساً على عقب . وبدّل من يأسه عزماً . فجمع فلول جيشه وعاود نضاله إلى أن فاز بما يريد .

وهذا الدرس أيضاً هو الذى أدين له بناحية كبيرة من نواحى سعادتى وأنا إذ أتحدث عن السعادة التى غمرت حياتى منذ أبطلتُ التدخين ، فإنما أتحدث بنعمة الله أولاً ، وبفضل المثابرة على مغالبة النفس ، وما تأتيه تلك المثابرة فى حياتنا من معجزات .

كانت معجزة حقاً أن يُقْلِع مثلى عن التدخين وأنا الذى قضيتُ ١٤ عاماً أسير تلك العادة . وكنت أسأل كل المُدَخِّنين الذين أعرفهم عن علة استمرارهم على تعاطى ذلك السم ؟ فكان الجميع يجيبون بما يفيد أنه بلاء لا بد منه إذا ما اعتاد الإنسان عليه وليس من سبيل إلى الخلاص منه .

بَيْدَ أن هذا الرأى لم يعجبنى كثيراً . ورحتُ أبحث وأُقَلّب الأمر على وجوهه المختلفة . فاقتنعتُ مبدئياً أن التدخين عادة لا أكثر ولا أقل ، ولا يعود على معتادها – من إبطالها – أى ضرر أو تغيير جوهرى فى حالته الجسمية أو العقلية كما يحدث مثلاً فى حالة مدمن الأفيون . ومن التجارب المشاهَدة لا سيما فى السجون وبعض المصحات وغيرها من الأماكن التى يُحظر على نزلائها التدخين فى هذه الأماكن لا يبدو على النزلاء أى تغيير جسمانى أو عقلى من الامتناع عن التدخين فجأة . كما أن المسلمين فى رمضان يصومون عن التدخين فلا يكون لذلك من أثر عليهم ، اللّهم إلا تلك المضايقة الطفيفة التى مبعثها إلحاح العادة ليس غير .

وإذ اقتنعتُ أن التدخين عادة فقط لا ضرر من إبطالها ، بل على النقيض فى هذا الإبطال كل الخير والفائدة ، أحسستُ براحة واطمئنان إلى النتيجة التى أنشدها . وهى إبطال التدخين .

طردتُ من رأسى تماماً فكرة استحالة الانقطاع عن تعاطى التبغ وفتحتُ عينى تماماً لهول جريمتى التى أقترفها فى حق نفسى ، وهنا فقط بدأت أشم رائحة الموت التى تنبعث من هذه اللفافات الكريهة التى أحرقها وتنبهتُ إلى مبلغ السفه والخطل فى الرأى الذى يحمل الإنسان على تعاطى الشىء الذى يودى بصحته وماله .

وسألتُ نفسى فى حزم : أرينى طريق الخلاص من هذا السم ! !

وجاءنى الجواب سريعاً من أعماق هذه النفس يقول : إذا أردتَ أن تُبطل التدخين فإنك تُبطله .

وكأنى استصغرتُ شأن هذا الجواب بادىء الأمر . ولكنى رحتُ أتأمله وأنا أزداد دهشة فقد كان هذا الجواب يتضخم .ويعظم فى كل ثانية تمر وتُجَسِّم لى معنى هذا الجواب .

إذا أردتَ أن تُبطل التدخين فإنك تبطله ! ! !

إذن .. فأنا لم أبطل التدخين لأنى لم أكن أريد إبطاله .

تلك كانت الحقيقة التى أبطلتُ بها التدخين .

لقد رمانى إخوان السوء يومها بالسماجة والرجعية . فقلت : نِعْمَ السماجة والرجعية إذا كان التعويض عن ذلك هو الصحة والحيوية .

على أن هؤلاء الذين رمونى بالسماجة لم يلبثوا هم أنفسهم بعد بضعة أيام أن اعترفوا بأننى اكتسبتُ حيوية وجاذبية وفتوةً غريبة جعلتهم يعترفون صاغرين بأننى كنت بطلاً يوم اعتزمتُ ذلك ويوم نفذتُ ما أريد .

* * *

● حياة الإنسان تدور حول أفكاره :

إن السر الذى يمكن أن تخرج به من هذه القصة يتلخص فى تتبعى ودراستى لكل ما يُكتب عن التبغ . طوال عامين قبل إبطالى التدخين . مما أقنعنى حقيقة بأن حياة الإنسان تدور حول أفكاره .. فبعد أن غمرت فكرى تلك الحقائق الرهيبة التى قرأتها عن ضرر التبغ أصبحتُ أشعر بطعم كريه للسيجارة وأشم رائحة الموت من خلالها .

وأنت أيها القارىء أسعد منى فى هذه الناحية . فإنى كفيتك مؤونة البحث والاستقصاء والدراسة الطويلة للتبغ . وقدمتُ لك كل ذلك ملخصاً مركزاً فى هذا الكتاب الصغير . لتقرأه مبّوباً سهلاً ... وتعيد قراءته كلما وقفت عجلة أفكارك عن الدوران فى فَلَكِ هذا الموضوع .

على أننى لن أقف بك عند هذا الحد . بل ستجدنى أسير معك شوطاً جديداً فى التطبيقات النفسية والجسمية التى ساعدتنى على التخلص النهائى من التدخين . والتى كلفتنى السنوات الطوال فى التجربة والبحث والتطبيق .

* * *

• التفكير فى العلاج :

حين خَطَرَ لى كتابة العلاج النفسى لهذه العادة . راجعتُ عدة كتب فى علم النفس فوجدتها جميعاً تتناول علاج العادات المتسأصله عامة فى بحوث معقدة طويلة بحيث يحتاج القارىء إلى دراسة عويصة فى علم النفس تستقطع من حياته عدة سنوات لكى يفهم مراميها ويدرك كنهها . وقد خرجتُ من تلك البحوث الطويلة بخلاصة سهلة ممتعة لن تكلف جهداً فى فهمها واستيعابها .

ذلك أن علماء التحليل النفسى يُفسِّرون عادة التدخين بأنها ظاهرة مستترة من مظاهر الطفولة . فهى تنفيس عن غريزة الرِضاع المكبوته فى العقل الباطن منذ الفِطام . حيث تظل شهوة الرِضاع رغبة لا شعورية متقدة - شأن سائر نزعاتنا ومشتهياتنا الطفولية - تتلمس لها مخرجاً بطريقة ملتوية مُقَنَّعة ، لأنها تخجل من الظهور سافرة ، وسرعان ما تجد هذه الرغبة المكبوتة تعويضاً فى السيجارة التى توضع فى الفم ويتم تدخينها بنوع من المص بالشفتين شبيه بمص الطفل لحلمة الثدى فى عهد الرِضاع .

فإذا أضفنا إلى ذلك أن التدخين مظهر من مظاهر الشعور بالنقص الذى يعانيه الصبيان تجاه الرجال . أدركنا أهم عاملين نفسيين من عوامل النشأة لعادة التدخين .

إذن .. فنحن من الوجهة السيكلوجية نُقبل فى مبدأ الأمر على التدخين طائعين مختارين . فنُدَخِّن بمحض إرادتنا دون أى إرغام خارجى . أو داخلى ... ولكن الغريب أن هذا التدخين الاختيارى المحض .. لا يلبث على مر الأيام حتى يتحوَّل إلى عادة مسيطرة تأسرنا ولا نستطيع التخلص منها فيصبح التدخين إجبارياً بالنسبة لنا .

ولا تشذ عادة التدخين عن سائر العادات من حيث تحكمها فى حياة الإنسان . بل إنها تزيد عنها جميعاً فى هذه الناحية . لسهولة ممارستها فى كل وقت . فالمُدَخِّن أسوأ من الحشَّاش . والسِكِّير والشمَّام .. لأنه يستطيع - بخلافهم -

أن يُدَخِّن علانية فى أى ساعة من ساعات اللّيل أو النهار . وفى أى مكان يحلو له . فى الطريق . وفى المكتب . وفى البيت .. وهذا مما يجعل العادة تتحكم فيه أكثر .

ولما كان التدخين ينشأ - كما قلنا - تنفيساً عن غريزة الرِضاع المكبوتة منذ عهد الفطام . فإنه إذ يصبح عادة يتخذ طابع التنفيس عن كل ما يكبته المُدَخِّن من انفعالات ومضايقات ، فالزوج الذى يضيق بحياته الزوجية لا يستطيع الفكاك منها . تزداد مقطوعية سجايره ، وكذلك الموظف الذى يضيق بعمله ولا يجد سبيلاً غيره . والتاجر الذى يغرق فى الديون وتسوء تجارته . والعامل الفقير الذى لا يهىء له أجره فرصة العيش الكريم .

كل هؤلاء ... وغيرهم من القلقين والمعوزين وطريدى المجتمع يُقبلون على التدخين بشراهة .. لا نراها فى الأغنياء والسعداء فى حياتهم . بل .. إننا نلاحظ أكثر من ذلك . أن التاجر الذى يتم صفقة موفقة تسدد ديونه وتوفر له مكسباً . سرعان ما تقل مقطوعيته من السجاير . أو يبطلها نهائياً . وكذلك الموظف إذا حصل على علاوة مُرضية . والزوج إذا تخلّص من زوجته المرهِقة .. إلخ .

يجب أن تلاحظ هذه الظروف جيداً حين تحاول إبطال عادة التدخين . وتفهم أن إقبالك على التدخين الكثير هو نتيجة ضيق وتوتر عصبى مختَزن فى داخلك - وربما تكون غير مدرك له - فإذا أدركتَ ذلك جيداً يلزمك أن تدرك إلى جانبه أن التدخين سيزيد ضيقك بما يستنفده من مالك وصحتك .

ونعود للعامل الثانى وهو الشعور بالنقص . فإن الشاب الصغير الذى يحاول أن يُثبت رجولته بالتدخين . نستطيع أن نقيه شر التدخين بإيجاد الأندية الرياضية . والمكاتب الثقافية . والمسابقات العلمية والأدبية إلى جانب إتاحة وسائل الترفيه البريئة للشباب بأرخص الأثمان أو بدون مقابل على الإطلاق . كل ذلك يعمل على تكبير الشخصية بالنسبة لليافع دون احتياج لسيجارة .

وعلى ضوء النظريات السيكلوچية السابق شرحها . يمكن أن نقرر أن التدخين ليس « كيفاً » ولكنه عادة .. يعتادها المُدَخِّن وترتبط عنده بمجموعة حركات يأتيها تلقائياً .. فهو تعوَّد أن يخرج علبة سجائره ويأخذ منها سيجارة يضعها فى فمه . ثم يشعلها ويجذب منها أنفاساً .. وهكذا دواليك . يعيد الكَرَّة مراراً وتكراراً . حتى يخيل إليك أن السيجارة قطعة من حياة المُدَخِّن .

* * *

● العلاج النفسانى :

رغم تحليل كل العوامل النفسانية للمرض ووقوفنا على الأسباب والدوافع الحقيقية . فإن ذلك كله – رغم أهميته العظيمة – لا يكفى أن يكون علاجاً كاملاً . بل لا بد أن نختم هذا البحث بالنصائح التالية :

١ – ابدأ بمحاولة التشويش على عادة التدخين . بتغييرَ مجموعة الحركات التى ترتبط بها فى إشعال سيجارتك ، كأن تُغَيِّر موضع علبتك ونوعها ، فبدلاً من جيبك تضعها فى درجك أو العكس . وبدلاً من الأمريكانى تشترى المصرى ، وتهمل الاحتفاظ بعلبة الكبريت وتُدَخِّن نصف السيجارة وتُلقى بالباقى ... وهكذا حتى لا تجعل إيقاع العادة رتيباً منظماً .

٢ – يجب أن تضع نصب عينيك أن الاستمرار فى التدخين هو نتيجة كبت نفسانى وتوتر عصبى . فحاول أن تُبعد عن نفسك القلق والضيق . حتى ترتاح وتسعد فى بيتك وفى عملك . ولا تبخل على نفسك بوسائل الترفيه فسوف تعوِّضها من توفير ثمن التبغ الذى تستهلكه .

٣ – تخير أحسن الأوقات لتمتنع عن التدخين نهائياً . ودفعة واحدة . كأن تبدأ فى يوم راحتك أو إجازتك . أو فى يوم تكون قد حصلتَ فيه على صفقة طيبة أو علاوة أو أى نوع من السعادة التى تصادف الإنسان فى بعض أوقاته .

٤ – هاجِم العادة بعنف . وحارب الإغراء واعتذر بحزم لكل مَن يُقَدِّم لك سيجارة . ولا تصحب اعتذارك . بخجل . بل بزهو وفخر وشعور بتميزك وسموِّك عن جميع المدخنين . وتحدى لكل من يحاول تثبيط همتك .

٥ – ثق أن شخصيتك ستتغير . بل ستنقلب رأساً على عقب . بعد إبطالك التدخين . وأنت نفسك ستدهش من شعورك بالتفوق واتساع نظرتك للحياة وزيادة احترامك لنفسك .

٦ – ثابر . ولا تيأس . حتى ولو فشلتَ مراراً . فإن مدمن التبغ إذا كان يحس برغبة قوية فى الخلاص من إدمانه أقوى من رغبته فى التبغ ذاته ، فسوف ينتهى به الأمر إلى النجاح ولو بعد حين .

٧ – ضع لنفسك عبارة قوية مثل : « لن أُدَخِّن بعد اليوم وأُغامر بصحتى ومالى » وادأب على ترديد هذه العبارة واكتبها بخط واضح عريض على جملة بطاقات . تضع واحدة فى مفكرتك وأخرى على مكتبك وثالثة فى غرفة نومك و .. وهكذا لا تترك مكاناً بدونها (واحذر أن تستهزىء بهذه الوصية أو يخيل إليك أنها فكرة صبيانية) .

٨ – لما كان التخلص من أية عادة يصحبه فراغ نفسى يستلزم التعويض بعادة جديدة . فيجب عند الإقلاع عن التدخين أن تتخذ لك مسلاة مفيدة جديدة كالمشى أو الرياضة أو الرسم أو تربية الدواجن .. إلخ . بحيث تباشر مسلاتك هذه يومياً فى أوقات فراغك .

٩ – يجب أن لا تضع فى فمك سيجارة صورية أو غليوناً كاذباً كما يفعل بعض مَن يحاولون إبطال التدخين . لأن فى ذلك تذكير دائم لك بالتدخين . فضلاً عن أنه تعذيب نفسانى شديد . بل على العكس تخلَّص من الأشياء التى تذكرك بالتدخين فلا تحمل كبريتاً مطلقاً . وحاول أن تمحو من أصابعك الصبغة الصفراء التى خلَّفها فيها التدخين . واجتهد أن تُطَهِّر أنفاسك بمختلف الروائح الزكية .

* * *

• العلاج الجسمانى :

لا شك أنك اطلعتُ على إعلانات كثيرة عن أدوية يدّعى منتجوها أنها تعالج أضرار التدخين أو تساعد على إبطاله . والواقع أنه ليس لهذه الأدوية أى أثر علاجي لهذه العادة . اللّهم إلا ما تُحدثه من إيحاء بالشفاء كالذى تُحدثه زيارة الأولياء والمشايخ فى شفاء بعض الناس .

فالطب الدوائى لم يصل بعد إلى علاج حاسم للتبغ . وعندما يرى الطبيب الخطر الذى يهدد حياة المريض من الاستمرار فى التدخين لا يجد وسيلة أمامه إلا أن ينصح المريض بالإقلاع عن هذه العادة ، ومعنى ذلك أن العلاج الجسمانى الذى نقصده يتلخص فيما يأتى :

١ – تقوية الجسم بصفة عامة . بالرياضة . والنظام الصحيح فى المعيشة . فكلما قوى الجسم . وأصبح أقرب إلى الطبيعة . كلما قَلّت الرغبة فى التدخين .

٢ – اجتهد أن تقضى معظم أوقاتك فى الهواء الطلق . وحاول أن تتبع تمريناً رياضياً شاقاً . أو على الأقل تمشى كثيراً حتى يتفصد جسمك عَرَقاً ثم خذ حماماً ساخناً كل يوم حتى تتفتح مسام جلدك ويتخلص جسمك من السموم التى خلّفها النيكوتين .

٣ – نظام التغذية له اليد الطُولَى فى ميل الإنسان للتدخين فعليك بتجنب اللحوم والتوابل والمأكولات الدسمة وأكثِر من أكل الخضروات والفواكه الطازجة ولا تبخل على نفسك بثمن الفواكه الجيدة . فإنك ستوفر أضعاف أضعاف هذا الثمن بعد إبطال التدخين .

٤ – اجتهد أن تبعد عن الكحول والشاى والقهوة بقدر إمكانك . وأكثِر من شرب الماء القراح وعصير البرتقال أو القصب أو العنب . الليمون بصفة خاصة عظيم الفائدة فى هذه الناحية . فإن مصه كما هو يجعل للدخان طعم كريه فى فمك . وينفرك منه .

٥ - طَهِّرْ فمك وحلقك جيداً بحيث لا تترك أى أثر للدخان فى جهازك التنفسى . وتفيدك المضمضة بمحلول نترات الفضة المخفَّف بالماء بنسبة ١ فى الألف ، ولاحظ أنك ستشعر براحة لطيفة ونظافة يعز عليك أن تكدرها بالعودة للتدخين .

٦ - تجنب الإمساك - ولكن ليس عن طريق تعاطى المسهلات - بل بالإكثار من السوائل والفواكه وتجنب أكل النشويات والأطعمة الثقيلة ، وعليك بالإكثار من المشى . واعرض نفسك على الخَلاء لمحاولة التغوط مرتين على الأقل فى اليوم . بحيث يصبح ذهابك الى المرحاض عادة لها مواقيتها حتى ولو لم تتخلص من محتويات الأمعاء فى الأيام الأولى . فسوف تتعوَّد على التفريغ بعد هذه المواظبة .

٧ - الحلوى ذات الرائحة النفَّاذة كـ « النعناع » و « اللّبان » و « السن سن » تساعد كثيراً على تطهير الحلق والقضاء على الرغبة فى التدخين . ولكن أنصحك أن لا تبتاع هذه الحلوى من محلات السجاير .

٨ - على مَن يُصاب بتصلب الشرايين نتيجة التدخين أن يقوم بعمل التمرينات المعروفة بـ « تمرينات الأورطى » وهى أن يتنفس المريض تنفساً عميقاً ببطنه وليس بصدره فى الهواء الطلق أو أمام نافذة مفتوحة كل صباح عدة تنفسات يبدأها بعشر مرات . ثم يزيدها تدريجياً إلى خمسين مرة فى اليوم .

٩ - هناك نصيحة للدكتور « روجر داليه » للإقلاع عن التدخين يقول : « دَلِّكْ يومياً الجزء الخلفى والأسفل من الأذن بحيث يكون التدليك ليِّناً وبعيداً عن العنف » .

١٠ - المُدَخِّنون من المسلمين يجب أن لا تفوتهم فرصة الانتفاع بشهر رمضان فإن امتناعهم عن التدخين من قبيل الإمساك إلى بعد الغرب (وهى مدة تقرب من ١٦ ساعة يومياً) . هذه المدة تكفى جداً لتدريب الإرادة على احتمال الساعات القليلة الباقية بغير تدخين . لا سيما وأنها تقع بين الغروب والسحور

ويقضى الصائم منها بضع ساعات أخرى فى تناول الإفطار والسحور . والصلاة . والنوم فلا يبق إلا أن يُرَوِّض المُدَخِّن نفسه على احتمال ساعتين بدون تدخين . ومما يساعد الصائم على احتمال هاتين الساعتين . عدم الإكثار من الطعام (لأن امتلاء البطن يُحَرِّض على التدخين) ومحاولة الاستلقاء بعد الإفطار بقدر ما يسمح الوقت حتى تستريح المعدة والدورة الدموية .

* * *

● أثر المرأة فى علاج التدخين :

ولا يفوتنى أن أختم فصل علاج التدخين . دون أن أنَبِّه المرأة إلى دورها العظيم فى علاج الرجل من التدخين .

وطبيعى أن تكون المرأة من أعداء التدخين لأنه يستنفد من ميزانية زوجها قدراً تحتاج إليه فى تدبير شئون منزلها وتوفير الحياة الكريمة لها ولزوجها وأولادها . ومما لا شك فيه أن هذا العداء يُشعر الرجل بالحَرَج والمضايقة . ويحمله على الأقل أن يخفف من استهلاك التدخين فى منزله . وهذا ما نشاهده فعلاً فأكثر الأزواج لا يُدَخِّن فى البيت ربع النسبة التى يدخنها خارجه ..

والمرأة التى كثيراً ما تنجح بإلحاحها وإيحاءاتها فى حمل الرجل على التخلى عن أهله وأقاربه . بل عن والديه .. وأولاده .. كفيلة بأن تلاحق الرجل بمضايقاتها ووسوستها حتى تجعله يتخلى عن منافستها - السيجارة .

أما إذا بلغت المرأة من الجهل وسوء الأدب أن تُدَخِّن هى أيضاً فرحمة الله على البيت وعلى الأسرة والأولاد . وعلى جيل المستقبل بأكمله .

* * *

● علاج لا قيمة له :

ثمة كثير من العلاجات التى ذاعت لاستغلال المُدَخِّنين . وعلى رأسها العلاج بالوخز بالإبر ... وقد ثبت عدم جديتها جميعاً . لدرجة أن الذين نادوا بها .

قرروا صراحة أنه لنجاح هذه العلاجات . لا بد أن تتوافر الرغبة الحقيقية لدى المُدَخِّن للإقلاع عن التدخين .. ! ! فتأمل !!

* * *

● التدخين فى العالم الثالث :

فى السنوات الماضية القريبة صدر كتاب بعنوان « التبغ والعالم الثالث .. وباء الغد » للكاتب الإنجليزى « مايك مولر » جاء فيه أن القائمين على صناعة السجاير اتجهوا إلى دول العالم الثالث بعد أن تنبَّه المستهلك فى أوروبا وأمريكا الشمالية إلى مخاطر التدخين فأقلعت نسبة كبيرة عن هذه العادة . ولذلك بدأ الارتفاع فى معدل التدخين يتزايد بشكل مخيف ينذر بانتشار السرطان والوفيات المبكرة . فى هذا العالم المتخلف . الذى لا توجد فيه أية حملات إعلامية للتوعية بضرر التدخين . مما ضاعف استهلاك دول العالم الثالث للسجاير الأوروبية والأمريكية دون أن يتنبهوا أنها تحتوى على ضعف النسبة من «القار» المسموح بها فى الدول الغربية المتقدمة . مما جعل خبراء منظمة الصحة العالمية ينصحون بقيام مجهود دولى مشترك ومحلى لتوعية زبائن العالم الثالث بأضرار التدخين المروِّعة .

يحدث هذا فى مختلف بقاع العالم . فى الوقت الذى تقدم فيه الدولة عندنا دعماً لشركات السجاير . فتحصل الشركة الشرقية على دعم يتراوح بين ٢٤ مليون إلى ٢٥ مليون جنيه . وتحصل شركة النصر على ٥ ملايين جنيه سنوياً . وهذا الدعم يُقتطع مع الأسف من قوت الفقراء وعامة الشعب [١] .

* * *

● التدخين وقيادة السيارة :

أصدر مركز « ماديجان الطبى العسكرى » فى واشنطن بياناً حاسماً يُحَذِّر من التدخين أثناء قيادة السيارة . إذ قد يشرد الذهن بفعل التدخين فيفقد القدرة

(١) تضاعفت هذه الأرقام كثيراً عام ١٩٩٠ .

على التركيز أثناء القيادة . كما أن السائق إذا لاحظ أن « طافية » السيجارة قد اختفت يتخيل أن هذه الطافية المستعلة ربما تُحدث حريقاً فى السيارة فيتملكه الرعب وتضطرب أعصابه ويختل توازنه . وإذا كان الجو حاراً يضطره إلى فتح النافذة . فإن التيارات تتسبب فى تطاير الطافية فى عين قائد السيارة . فيفقد الرؤية السليمة فى عينيه . مما قد يسبب حادثة مفجعة .

* * *

الفصل الثامن

رأى الدين فى التدخين

وبعد .. فقد كنتُ على وشك أن أحذف الصفحات التالية من الطبعة الجديدة لهذا الكتاب خوفاً من أن تحمل إلى الأذهان أننى أريد استغلال الدين فى الدعاية ضد التبغ – وأنا لا أحب أن توصف كتاباتى أبداً بأنها دعاية – فأنا حريص على تقرير الحقائق فقط . ولهذا السبب نفسه . رأيتُ فى آخر لحظة أن أثبت رأى الدين الإسلامى . فقد تمسَّك كثير من فقهاء المسلمين بتحريمه . فالوهابيون والإسماعيلية يُحَرِّمونه باعتباره بدعة . فهو لم يكن معروفاً على عهد النبى ﷺ ولا فى عهد خلفائه الراشدين . لذلك يجب أن ننظر إليه كما ننظر إلى كل بدعة .

* * *

● التدخين من وجهة نظر الدين الإسلامى [1] :

« الدخان حرام استعماله لضرره ضرراً يلحق بالصحة والمال ، ولكونه من جنس ما يُحدث تخديراً فى الأعصاب فهو مشبه للأفيون والحشيش فى جنسهما ونوعهما بدليل أنه فى أول شربه ينبه الأعصاب ، ثم بعد فترة من الزمن يحصل رد فعل فتنقلب هذه الحالة إلى ضدها ويستسلم شاربه فى النهاية لخدر أعصابه وفتورها ، فهو مشارك لأولية الخمر فى نشوتها ، وقد فُسِّرَ التفتير والتخدير باسترخاء الأطراف وصيرورتها إلى الوهن والانكسار ، وذلك من مبادىء النشوة التى لا يخلو منها المُسْكِر والمُخَدِّر ، وهذا معلوم بالتجربة عند المُدَخِّنين ، وبخاصة البادىء فى التدخين قبل أن ينسيه تمكن العادة ما يُحدثه التدخين فى أعصاب المخ من أثر يشبه الدوار ، وهذا ما يحدث لمتعاطى النرجيلة ذات

(١) للعالم الجليل عبد الرحمن خليفة .

« اللّى » أو البراعة (الغابة) فى أول تعاطيه لها من نشوة أو دوار شديد أو إغماء أو قىء ، فإذا اعتادها لم يتأثر بها بعد طول الزمن كما هو الشأن فى السكّير ، فإنه بعد الإدمان الطويل لا يتأثر بالخمر ، وإذا ثبت أن الدخان من المُفْتَر ، فدليل حُرْمته من الشرع ما يثبت فى سنن أبى داوود ، ومسند الإمام أحمد عن أم سلمة قالت :

« نهى رسول الله ﷺ عن كل مُسْكِر ومُفْتِر » وهو حديث يُحتَج به . وقد نبّه السيوطى على صحته ، واستدل به ابن حجر على حُرْمة المُفْتِر الذى لم يكن شراباً ولا مُسْكراً ، وذلك كالدخان والتمباك وجوزة الطيب ، فهذه كلها مُحَرَّمة عملاً بهذا الحديث لما هو ملازم لها من التخدير والتفتير .

وكثير من العلماء أثبت أنه خبيث منتن تصحبه النجاسة فهو لهذه الأسباب المُحَرَّمة كلها حرام » .

* * *

● فتوى الدكتور محمد الطيب النجار (رئيس جامعة الأزهر) :

بدأ فضيلته حديثه بالآية الكريمة : ﴿ وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ ﴾ (١) ولا ريب أن الدخان شجرة خبيثة فهى حرام بنص القرآن فضلاً عن إجماع أطباء العالم على ضرر الدخان على الصحة . وكل ما يُتلف الجسم ويضر بالصحة حرام بإجماع الفقهاء، وتطبيقاً لقوله تعالى : ﴿ وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ ﴾ (٢) ، كذلك نهى سبحانه عن التبذير وحرّمه : ﴿ إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ ﴾ (٣) والتبذير هو وضع الشىء فى غير موضعه . حتى إن المليونير لو صرف قرشاً فى شىء يضر يُعتَبر مُبَذراً . والتدخين على هذا الأساس يُعتَبر تبذيراً فهوحرام .

وإذن .. فهناك علّتان للتحريم يشترك فيهما الدخان مع الخمر ، وهما الضرر والتبذير . صحيح أن الإسكار فى الخمر واضح . ولكنه فى الدخان نوع من

---

(١) الأعراف : ١٥٧ (٢) البقرة : ١٩٥ (٣) الإسراء : ٢٧

التراخى والفتور والإغماء . أفلا تكون هذه الأعراض مُغَيِّبة للعقل حيناً من الزمن ؟ وإذا كانت غالبية المُدَخِّنين لا تغيب عقولهم بسبب التدخين . فإن هناك غالبية من الناس يشربون الخمر ولا تغيب عقولهم . فهل يُبَاح لهم شربها لأنها لا تُسْكِرهم ؟ .

* * *

● الدكتور زكريا البري :

ومن الفقهاء المعاصرين الذين أفتوا بتحريم التدخين فضيلة الدكتور زكريا البرى . الذى أضاف إلى الأسباب الشرعية التى ذكرها سَلَفه . ما أثبتته البحوث الطبية المعاصرة من مضار الدخان إلى الحد الذى جعل الحكومات تمنع شربه فى كثير من الأماكن والمجتمعات . وإلزام شركاته بإعلان مضاره لشاربه ، وقال فضيلته : « لذلك فإن حكم شرب الدخان بصفة عامة يدور بين الحُرْمة . والكراهية التحريمية » .

* * *

● فتوى عن التدخين :

« التدخين عادة ينكرها الشرع ويُحَرِّمها » هذا نص فتوى شرعية بتحريم التدخين صدرت عن لجنة برئاسة فضيلة الشيخ محمد علوانى مأمون وعضوية أصحاب الفضيلة : عبد العظيم بركة ، وأحمد حسن مسلم ، ومنشاوى عبود ، ومحمد زهير أبو النور .

وفقد نُشرَت هذه الفتوى بجريدة الجمهورية بعددها الصادر فى يوم الخميس ٢٢ مارس سنة ١٩٧٩

* * *

الفصل التاسع

حكايات عن التدخين

حكايات أردتُ بها الترفيه فقط عن قارىء
الكتاب من الجهد الذى بذله فى الانتباه والتركيز .
طوال الفصول السابقة .

● دَقَّة بدَقَّة :

حدث مَرة أن رجلين جمعهما أحد صالونات السكة الحديد وكان أحدهما إنجليزياً جلس يدخن فى غليونه وهو يقرأ فى صحيفة ، والآخر كان فرنسياً جلس يداعب كلبه وقد ضايقته رائحة التبغ الذى انتشر وتكاثف ففتح نافذة العربة لتصريف الدخان فقام الإنجليزى ببرود وأغلق النافذة ، فعاد الفرنسى وفتحها ، فأغلقها الإنجليزى مرة أخرى فما كان من الفرنسى إلا أن نزع الغليون من فم زميله بغضب وألقى به من النافذة . وبكل هدوء أمسك الإنجليزى بكلب زميله وألقاه بدوره من نافذة القطار . فثار الفرنسى وقامت بينهما مشادة انتهت بأن أشهر كل منهما مسدسه ... لولا أن حدث فى هذه اللحظة أن دخل الكلب إلى العربة يقفز لاهثاً حاملاً الغليون فى فمه وكان القطار قد وصل إلى المحطة ...

* * *

● العصا لمن عصى :

عند زيارة الأستاذ « عبد الرحمن عزام » للرياض من عدة أعوام امتنع عن التدخين ، احتراماً للمذهب الوهابى الذى يُحَرِّم التدخين . و « عزام » من كبار المدخنين ، وفى ليلة خرج مع صديق له من مرافقيه يركبان الإبل للنزهة خارج الرياض ، ولم ير « عزام » بأساً من أن يُشعل سيجارة وإذا به يفاجىء بعصا تهوى على يده فتطير السيجارة وصوت ينبعث من الظلام يُنكر عليه ما صنع ..

* * *

● نزاهة رياضى عالمى :

أوفدت شركة سجاير مندوبها إلى الملاكم العالمى « جاك دمبسى » ليعرض عليه مبلغاً كبيراً مقابل أن يأخذ منه توصية باستعمال سجاير الشركة .. فكان رد البطل العالمى :

« إننى لم أُدَخِّن فى حياتى . فهل تريد أن تدفعنى لتضليل الناس مقابل رشوة » .

* * *

● من أساليب الترويج والدعاية :

كانت الشركات قديماً تقوم بتزويد بعض الناس بكميات سخية من سجايرها ليقدّموا منها مجاناً لكل مَن يختلطون بهم لا سيما السذج وصغار الشباب . فلما انتشرت هذه الفكرة ، نشأت عنها عادة بين المُدَخِّنين . وهى قيامهم بتقديم السجاير بعضهم لبعض عن طيب خاطر . وبذلك استغنت الشركات عن هذا النوع من الدعاية .

وتعمد شركات السجاير دائماً إلى بيع منتجاتها بسعر زهيد فى البلاد التى لا توجد بين أهلها نسبة كبيرة من المدخنين حتى إذا انتشر هذا الداء رفعت سعر سمومها شيئاً فشيئاً حتى تصل إلى الذروة كما هو الحال فى مصر وإنجلترا .

كما تعمد شركات السجاير إلى استئجار الفنانين والمشاهير ونجوم السينما وتبعثر عليهم الأموال ليظهروا فى صور أو أوضاع مصطنعة وهم يُدَخِّنون بين أجمل المناظر . وأمتع المناسبات . وذلك لاستغلال غريزة التقليد التى تدفع العامة إلى تقليد المشاهير .

* * *

● الله يرحمهم :

من الحوادث المريعة التى سجلها التاريخ على التبغ أن بعض أصدقاء الشاعر « سانتول » اللاتينى المتوفى سنة ١٦٦٧ ألقى تبغاً فى نبيذه ، فلما شربه الشاعر واستقر فى جوفه أحدث لديه من الآلام ما لا يمكن التعبير عنه . ثم فارق الحياة على الأثر صريع أقوى السموم وأخبثها .

ومات ثلاثة أطفال مرة بعد تكبد آلام لا تُطاق بسبب إقدام امرأة دجالة تدّعى الطب على دهن رؤوسهم بمنقوع التبغ زعماً منها أن ذلك يزيل عنهم قشور الـرأس .

وشوهد أن مهرباً حاول أن يُهَرِّب تبغاً . فلف مقداراً منه حول جسمه فتسمم جسده ومات بعد أن ذاق آلامًا بليغة .

* * *

● المُدَخِّن ينقل الأمراض إلى الطماطم :

أعلنت جامعة كارولينا الأمريكية أن الإنسان ينقل إلى الطماطم مرضاً يقتلها . فالمُدَخِّن حين يلمس بيديه ثمراتها وشجيراتها يصيبها بڤيروس اسمه « فسيفساء الطماطم » أعراضه هى ذبول أوراق الشجيرة ثم تغير لونها من الأخضر الزاهى إلى البنى . ثم ضعف ثمرات الطماطم . ثم .. قتل الشجرة نهائياً .

* * *

● تحرقه وهو نائم :

كم من مره سمعنا عن إنسان أشعل سيجارته وهو فى سريره . ولم يلبث أن استغرق فى نومه فسقطت السيجارة فـوق الفراش . فاحترق واحترق المُدَخِّـن نفسه .

* * *

● نهاية نابغة :

الدكتور « أحمد عبد العزيز » روى الحادث التالى للأستاذ صلاح منتصر قال :

« حدث عام ١٩٥٦ - وكان معه المرحوم الدكتور أنور المفتى والمرحوم الدكتور أنيس سلامة - أن عُرِضَت عليهم حالة شاب نابغة تفوّق فى دراسة الهندسة وسافر إلى الخارج وعاد وهو فى سن الثامنة والعشرين وهو يعانى من آلام غريبة ..

وتبادل الأطباء الثلاثة الكشف عليه . وكانت صاعقة .. فهذا الشاب أصيب بالتهاب رئوى نتيجة إدمانه السجاير مما أدى إلى ورم فى المخ لا أمل فى شفائه . ومات الشاب بالفعل بعد أيام قليلة » ..

* * *

● من تجارب القرّاء :

تلقيت مئات الرسائل من قرائى الأفاضل خلال سنوات الطبعات السابقة من هذا الكتاب . وكلها تشير إلى تطور عجيب فى حياة الذين أقلعوا عن التدخين .. وأكتفى هنا بإثبات تجربة الأستاذة « منيرة ثابت » رائدة الصحافة النسائية فى الخمسينات . فقد نشرت فى صحيفتها « الأمل » عدد فبراير ١٩٥٦ ما يلى :

« تلقينا من الأستاذ « مصطفى محرم » مؤلفاً علمياً قيّماً عن الدخان (التبغ) وخواصه كعقار سام . وعن مضار التدخين . وقد سجل فيه الكاتب كثيراً من بحوث العلماء التى أثبتت الرابطة السببية بين التدخين وكثير من الأمراض الفتّاكة كالذبحة وسرطان الرئة وضيق الأوعية والضغط .. إلخ .. إلخ .

كذلك أوضح المؤلف الفاضل تأثير التدخين فى هدم جمال المرأة وذبولها . وحلول الشيخوخة المبكرة . كما شرح الوسائل التى تساعد على التخلص من التدخين .

ونحن نؤمن بكل ما جاء فى كتاب المؤلف الفاضل إيماناً عميقاً مرده التجربة الواقعة . إذ كانت « منيرة ثابت » صاحبة « الأمل » من المُدَخِّنات على مدى خمسة عشر عاماً فقدت خلالها نضارتها وجمالها وصحتها . وأصيبت بالهزال واضطرب نومها وذبلت عيناها وأصيبت مرة بالتهاب رئوى كاد يودى بحياتها .

ومن المعلوم أن السيدة « منيرة ثابت » كانت من أجمل بنات مصر . وكان جمالها مركزاً فى لون بشرتها الوردية ولمعان عينيها ونبرات صوتها الجميل .. ولكن التدخين قضى على صوتها ولم تفطن لهذه الحقيقة إلا عندما طلبت منها محطة الإذاعة البريطانية إلقاء كلمة عن المساواة السياسية . وامتنعت عن التدخين - قبل الإذاعة بعدة أيام - امتناعاً كلياً .

وبغتة توقفت صاحبة « الأمل » عن التدخين . بقوة إرادتها . ومضى عامان ونصف عام . فماذا كانت النتيجة ؟

استردت جميع مقوِّمات الصحة . واختفى الهزال . وتورَّدت بَشرتها . وارتاح بصرها . وهدأت أعصابها . ونومها . واعتدل عندها ضغط الدم بشكل أدهش الأطباء . وأصبح نومها هادئاً ...

لقد تطهرت الرئتان من قذارة النيكوتين وسمومه فعاد الصوت ينطلق من الحنجرة رائعاً رقيقاً . وبعد التطهير انحسر ستار السموم وظهرت الرئتان كالبللور بعد الكشف التصويرى على الرئتين .

لقد ضيَّعت صاحبة « الأمل » فى التدخين خمسة عشر عاماً من حياتها . كادت تُحسب عليها مائة وخمسين من عمرها . ولكنها اليوم وُلدَت من جديد . لذلك تدعو الناس إلى الإقلاع عن التدخين بعد أن آمنت بصحة البحوث القيِّمة التى سجلها الأستاذ « محرم » فى كتابه . وسوف تنقل منه لقرائها - فيما بعد - بعض فصوله على سبيل الهداية والإرشاد »).

* * *

محتويات الكتاب

الفصل الثالث : الأولاد والتدخين
(٢٧ - ٣٠)

الفصل الرابع : المرأة والتدخين
(٣١ - ٣٤)

الفصل الخامس : أثر التدخين فى العقل
(٣٥ - ٤٩)

الفصل السادس : التدخين من الوجهة الاقتصادية
(٥٠ - ٥٥)

الصفحة

الفصل السابع : طريقة إبطال التدخين
(٥٦ - ٦٩)

الفصل الثامن : رأى الدين فى التدخين
(٧١ - ٧٢)

الفصل التاسع : حكايات عن التدخين
(٧٣ - ٧٧)

*   *   *

رقم الأيداع بدار الكتاب ٣٠٥٥/ ٨٣